

الكتاب : دليل قارئ نبيجي

مؤسس هذا الحركات الانسانية بيونير كرك



# مع الفتيان والبداية

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com

تقريب : عبادة المنعم محمد الزبيري



صف هذا الكتاب بطريقة الجمع التصوري

مكتبة الخانجي

م . ب ١٣٧٥ القاهرة

حقوق الطبع محفوظة لمكتبة الخانجي  
بالقاهرة

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com

رقم الإيداع

١٩٩٤/٥٠٠٩

## مقدمة

### الطبعة السادسة عشر

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما . أقدمت على طبع هذا الكتاب دون أن أملك من نفقات الطبع أكثر من ربع المبلغ المطلوب ١١ .. وسمها جرأة ، أو ربما اندفاعاً وتهوراً .. ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسمت أنه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمنا بحاجة قراء العربية إلى الإنتفاع به ، والاهتداء بهديه .. متلهفاً على أن أرى أخوة لى فى الوطن العربى يفيدون منه مثل الفائدة التى أفدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الأوان : القلق .

ومن ثم لم ألقى بالاً إلى عواقب هذه الجرأة .. ولو أننى فعلت لأدركنى هذا التردد ، ولكنى خليقا بأن أحجم عن تنفيذ هدفى إلى أجل لا يعلم إلا الله مداه !

على أننى ما أسرع ما استكشفت أن جرأتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جرأة تزيد عليها أضعافاً مضاعفة . ممثلة فى أخى الأستاذ المرحوم محمد نجيب الخانجي ، صاحب مكتبة الخانجي ، وناشر هذا الكتاب ! .

وسرنى وملأتنى زهوا وفخرا أنه ، بدوره ، توسم فى الكتاب ما توسمت وآمن بجوداه كما آمنت ، واستشف من ورائه النفع والفائدة كما استشففت ... فكان أن حمل عبء نشره غير محجم ولا متردد .

كان ذلك منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما — حين صدرت الطبعة الأولى من هذا الكتاب .. وبعد أن نفذت تلك الطبعة فى أشهر معدودات ، لم يبقَ للتردد محل فى قلوبنا : قلب أخى نجيب وقلبى .. بل حلت محل هذا التردد ،

الرغبة الصادقة في توفير الكتاب في الاسواق العربية على الدوام ، بحيث لا يفتقده أحد ، فيعز عليه .

وتمشيا مع هذه الرغبة صدرت الطبقات الثانية والثالثة والرابعة وهذه هي الطبعة السادسة عشر أزفها الى القراء ، وقلبي مفعم بالسرور ولساني ناطق بالشكر والامتنان ونفسي مملوءة بالسعادة .. سعادة من وسعه أن يحقق شيئا من أجل إشاعة السعادة بين الآخرين .

على أن الفضل ينبغي أن يُنسب لذويه .. وصاحب الفضل الأكبر في هذه الطبقات المتوالية ، وهذا الثوب القشيب الذي يتحل به الكتاب ، للناسر الجريء الأستاذ نجيب الخانجي .

عبد المنعم الزهادي

## لمحات من حياة ديل « كارنيجي »

حين بدأ « ديل كارنيجي » — مؤلف هذا الكتاب — يعي شيئا من أمر الحياة ، ألقى نفسه يعيش في إحدى القرى المنتشرة بولاية « ميسوري » بالولايات المتحدة الأمريكية .. تلك القرى التي يحيا أهلها بعيدين نوعا ما عن أسباب الحضارة وال عمران ، عاكفين سحابة نهارهم في فلاحة أراضيهم ، حتى إذا عتم المساء ، أووا إلى دورهم البسيطة ، يمسحون عرقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .

والتفت إلى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتمدا في كسب عيشهما ، وتنشئة ولدتهما على التربة التي يملكانها ، ويحصران فيها آمالهما كلها .

وفي هذا المحيط صادف كارنيجي عقبتة الأولى في طريقه الى الحياة ، هي الحياة ! ولم يدر أكان حياؤه هذا انطبعا أم تطبعا ، ولكن الذي أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجيته ، كما يفعل أنداده .

وازداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاضة في أن يسعى إلى المدرسة كل صباح ، ويؤوب منها كل مساء ، ممتطيا ظهر دابة من دواب أبيه ، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون في المدرسة طوال الموسم الدراسي ، موفرين بذلك عناء الغدو والروح ، مظهرين بذلك ، ضمنا ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة .

هنالك أحس كارنيجي بالنقص ، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص .. لمسوه في جيئته إلى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة .. ولسوه في

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com

ثيابه القديمة المغبرة ، ولمسوه في هزاله ، وضموره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزة .

ولما كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة في التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجى يأنس في بنيته الضعف ، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا إلى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسى ، سوى « فريق المناظرة » فانضم إليه عسى أن يصبح له في رأى زملائه شأن مذكور .

وحفزه لهفته إلى أن يرضى كبراء نفسه ، على اجادة الالقاء حتى صال كارنيجى على المنبر وجال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجج ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح النبوة ، وجلاء الصوت ، فعمدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة في « المناظرة والخطابة العامة » .

ولشد ما كانت دهشة كارنيجى ، بعد أن حاز هذا النصر المؤزر اذ لمس مدى التغير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له .

فأصبح الذى أزور عنه أنفة واستكبارا كأنه ولى حميم ، وأصبح الذى فصح بأنفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللاتي أعرضن عنه لثلاثة ثيابه وزرايه هيئته ، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجى وأبرأ بعض سقمها ، ثم لم ينس في مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب واضح مبين ، هو العامل الذى أنقذه من حياته ، وعوضه عن نقصه وأحيا موات آماله .

وظل كارنيجى يتابع دراسته ، ويتقلب في مراحلها ، حتى إذا أتم تعليمه في « كلية وارينسبرج » كف زمنا عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ، فارتحل إلى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل أول الامر وسيطا لاحدى مدارس المراسلات ، وبذل مجهودا كبيرا في اقناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك في برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، إذ كان كل أهالى « نبراسكا » من المزارعين ، الزاهدين في استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، أو الهندسة أو المحاسبة .

وفي عام ١٩٠٨ ، وكارنيجى يومئذ شاب في العشرين من عمره تخلى عن عمله الأول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كارنيجى في عمله الجديد حماسه كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحاً كبيراً ، مما حدا بالشركة إلى تعيينه مديرا لأحد فروعها ، ولم ينقضى على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة في حياة كارنيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطغت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى أنه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » يبغي ظفرا أكبر ، وكسبا أعظم .

ولم يفتأ كارنيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الأول في الخطابة والمناظرة . فلما كان في « نيويورك » التحق « بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل » مؤملا أن تزدهر فيها موهبته في الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد إليه ، حينذاك ، في تمثيل دور « الدكتور هاو تلى » في مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus .



وقضى كارنيجى فى « الأكاديمية » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن يكسب عيشه ، إلى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائق المجلدة لحساب إحدى الشركات التى تنتجها ، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك « الأكاديمية » سئماً متبرماً ، وحاول أن يقنع زميلاً له ، كان يشاطره الغرفة التى كان يسكنها كما يشاركه الدراسة فى « الأكاديمية » ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له : « لا أحسب أنك ستصبح شيئاً مذكوراً إذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساي » الكاتب الروائى ، الذى أخرجت له السينما أخيراً رواية بعنوان « العيش مع أبى » Life With Father ، كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمى » Life With Mother إعجاباً باهراً حين مثلت على مسارح « برودواى » .

وما زال كارنيجى إلى اليوم ، يذكر هذه العبارة التى قالها لصديقه « لندساي » باعتبارها أول محاولة من جانبه « للتأثير » فى شخص آخر .

وأعقب انصراف كارنيجى عن دراسة اللقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطاً لبيع سيارات النقل ، ولكنه لم يوفق فى هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، كما لم يجد فيه اتساقاً مع آماله فى الحياة ، فعمد مرة أخرى إلى استغلال الموهبة التى أودعتها الطبيعة فيه ، وأعنى بها تفوقه فى اللقاء والخطابة ، فالتحق بمدارس « جمعية الشبان المسيحية بـنيويورك » مدرسا لفن « الخطابة العامة » .

لقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه ، المحبب إليه ، حجر الأساس فى تكوين شخصيته التى عرف بها منذ عام ١٩١٢ — وهو العام الذى اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم — شخصيته كرجل له رساله ، ويهدف إلى غاية محدودة واضحة المعالم ؛ فان التجارب التى مر بها منذ استهل حياته طالباً صغيراً ، قد أقنعتة بأن الرجل الذى يسعه أن يقف فى حشد من الناس خطيباً ،

مدلياً برأيه فى غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه فى الحياة ، وأن يحقق آماله ، ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ، بل يسعه ، فوق هذا ، أن يقهر الخوف ، والقلق ، والحياء ، والاحساس بالنقص . وأن يصير انساناً متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجى مدى نجاح برامجه فى الخطابة ، ومدى تأثير طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادئ التى يلقنهم إياها ، أنشأ لنفسه معهداً خاصاً فى مدينة « نيويورك » سماه « معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الانسانية » The Dale Carnegie Institute Of Effective Speaking And Human Relation وفتح لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغي الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده — وما زالت تلقى نجاحاً كبيراً ، واقبالاً عظيماً — بل أن المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستديوهات هوليوود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعث من موظفيها إلى معهد كارنيجى ، عسى أن يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد انتاج هذه المصالح والشركات ، وتصيب ما تصبوا إليه من نجاحه .

ثم سرعان ما أصبح لمعهد « كارنيجى » فروع كثيرة أرى عددها على ثلاثمائة فرع ، فى مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانى وستين مدينة فى أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواى ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد « كارنيجى » سنوياً بنحو خمسة عشر ألف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من



سائر أنحاء العالم . وليس أدل على إصابة الهدف الذى يرمى إليه « معهد كارنيجى » ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة « معهد كارنيجى » لا يطيقون فراق معهدهم ، بل أن كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروع بعد أمد قصير من تخرجهم فيه . ورغم أن الأساتذة الذين يعهد إليهم كارنيجى ، فى التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالبا أساتذة جامعيون مشبعون بالرسالة التى يشر بها كارنيجى ، فإن كثيرين من المتخرجين فى المعهد ، يلتمسون أن يعينوا بدورهم أساتذة فى فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التى درسوها ، تدريب متجدد على المبادئ التى تشبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجى ، أن زوجته « دوروثى » كانت فيما سبق طالبة بفرع معاهده فى مدينة « تلسا » بولاية « أوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجى فيما بعد أن أمها كانت جارية لآل كارنيجى فى « ميسورى » قبل أن يولد هو بزمان !

ولا يفتأ كارنيجى يصرح دوما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادئ التى ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها . وفى هذا يقول : انه ليس بدعا فى الخلق ، وإنما هو بشر لا يملك أحيانا إلا أن يغضب ، أو ينتقم ، أو يغضب ، ثم يلتمس لنفسه عذرا ، أن نبي الصين « كونفشيوس » كان يشكو — برغم حكمته وفلسفته — من أنه لا يستطيع الاستمسك دائما بالمبادئ والتعاليم التى يشر بها .

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجى أن تداعبه ، إذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، أو تقاعسا عن أخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتذكره بأنها أنفقت على الدراسة فى معاهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطالبه برد هذا المبلغ ، لأنه — وهو صاحب المبادئ والتعاليم — لا يستطيع أن يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجى ، فانه لا يرح يصرح فى تواضع محب ، أنه لم يأت قط بشئ جديد ، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التى جرت على ألسنة الأنبياء والحكماء ، وفى هذا يقول : « مثال ذلك أننى أعلم الناس كيف يكفون عن القلق » . أفندرى ما الذى يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مثليين سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لاتعبر جسرا حتى تصل إليه » و « لا تَبْلُكْ على ما فات » ، فما هو بالله الجديد فى هذا ؟ ..

وديل كارنيجى بعد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف الهيئة ، محكم الهندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب للدعابة ، قوام بين الطول والقصر ، والنحافة والبدانة ، جم التواضع ، أبغض الأشياء إليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم وهوائته المفضلة هى العزف على « الأكورديون » فى أوقات فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ، فى « فورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزهاوى



## مقدمة العرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « أشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا ». ولدهشته هذه قصة طريفة :

فحين أنشأ « ديل كارنيجي » معهده لتعليم البالغين ، وأفرد له برامج في الخطابة المؤثرة ، والعلاقات الانسانية . تلفت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير في هذه الدراسة ، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس » How To Win Friends And Iniluenece People وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستاً وخمسين مرة في اثني عشر عاماً ، ويزيد بهذا الكتاب ما يبيع منه على ثلاثة ملايين نسخة ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا في التاريخ ، بعد القرآن الكريم والحديث النبوي والانجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا إلى أرجاء العالم قاطبة ، فكان له فيها مثل حظه في أمريكا من ذبوع وانتشار ، إذ ترجم إلى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الافريقية ، ولغة البنجاب ، وبورما ؛ وقد تشرفت بتقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمسة وعشرين عاماً ، نفذت نسخه في أشهر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لي فرصة إعادة طبعه في وقت قريب <sup>(١)</sup> .

(١) لقد بررت بهذا الوعد وأصدرت فعلا الطبعة الخامسة عشر وهذه هي السادسة عشر من الكتاب المذكور ، ونسخه متاحة اليوم لكل راغب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذي يعزو إليه كارنيجي دهشته . أما الشق الثاني ، فهو أنه ما برح . منذ نشر كتابه الذي سلف ذكره . يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادئ القديمة المعروفة التي تداولها الأنبياء ، والحكماء ، والمفكرون على مر العصور ، وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه ذكر الناس بها ، وأعاد صياغتها في أسلوب يشحذ العزائم ، ويستنهض المهمة إلى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وأفاق كارنيجي من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته في الحياة ، تلك هي أن الناس إذا عمدوا إلى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التي طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، في صغرهم ، ثم نسوها أو تناسوها في كبرهم ... إذا عمدوا إلى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقيما ، واستمتعوا في حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين راح كارنيجي ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، إلى اعتناقها ، إذا شاؤوا أن يعيشوا في وئام مع أنفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجي أنه لا عناء لطلبة معهده ، بل لا عناء لانسان كائنا من كان — إذا كان يرجو السعادة في الحياة ، وينشد النجاح فيها — على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصحة والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : القلق .

وتلفت كارنيجي ، مرة أخرى ، لبحث عن كتاب في كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته أثرا وكما فعل في المرة الأولى ، فعل



في هذه المرة ، فأكب على وضع مرجع في قهر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات في البحث عما جرى على ألسنة الأنبياء ، والحكماء ، والعظماء . من حكم ، ومبادئ ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجاً للقلق إذا هي اتخذت طابعا عمليا وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأفعال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ في قالب عملي ، وأسلوب حماسي يستثير العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما أفرد له التاريخ مكانا مرموقا ، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذي أقدم لك ترجمته العربية . وقد سماه المؤلف « كيف تقهر القلق وتبدأ الحياة » How To Stop Worrying And Start Living — وأثرت أن اسميه « دع القلق وأبدأ الحياة » تمشيا مع خطة مؤلفه في حث قرائه على السعي نحو الهدف المنشود ، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حصرية ونصائح قيمة .

واسمح لي ، أيها القارئ الكريم ، في هذا الموضع أن أوضح ما ذهب إليه المؤلف ، من أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات في علم النفس ، التي تزايد عددها في الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفي بعلم النفس ، وهوايتي له ، طائفة من الكتب التي أخرجت فيه ، قديمها وحديثها ، فألفت أكثرها تطرق لموضوع « القلق » وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التي يمجتها كارنيجي — وله العذر — وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، في الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التي يحتاج القارئ لفهمها وتبوعها ، إلى دراسة تمهيدية ، في علم النفس ، لا تقل عن أربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجي أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق ، فهو يقصد أنه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل معظم القراء إلى الامام بموضوع القلق وطرق علاجه . وأنا في هذا أؤيده ، وأعضده ، وأقر بأنني لم أقع قط على كتاب أحاط بالقلق في شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجيه بطرق عملية ميسورة ، كهذا الكتاب الذي بين يديك .

وطالما تساءلت — قبل أن أطلع على كتاب « كيف تكسب الأصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس إلى رشده . ويفطن — وهو يدرس الخوف ، أو القلق ، أو الحياء ، أو فقدان الثقة بالذات — أن مثل هذه الإحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس في هذا العالم ، فيفضل بالنزول إلى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا في هذه الإحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل الخلاص منها ، بضرب الأمثال بمن سبقوا إلى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغي الكسب المادي ، فلا شك أن التأليف للسواد الأعظم من الناس أجدى ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغي للنفع الإنساني ، فالرسول الموفد إلى الملايين أسمى ، وأعم نفعاً من الرسول الموفد إلى العشرات أو المئات ، أو حتى الآلاف ! » .

لكنني كفت عن تساؤلي حين تعرفت إلى « ديل كارنيجي » من خلال كتاباته . فقد وجدت فيه ضالتي المنشودة ، وعرفت فيه كاتباً له رساله انسانية سامية ، هي حفز الناس على الخلاص من هذه الإحساسات التي تشوب النفس ، فتقعد بها عن الاستمتاع بمباهج الحياة ، وألفيته ، فضلا عن هذا ، ألمعا ، حصيفا ، تخير لتخليص النفس الإنسانية من شوائبها أيسر السبل ، أكثرها وضوحا ، وأفضلها تمهيدا .



## كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتعس الشبان في مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدري ما الذى يجبر عجلات سيارات النقل ، بل لم أكن أريد أن أدري . كنت أحتقر مهنتي ، وأحتقر العيش في غرفة رخيصة الأثاث ، في الشارع الغربى السادس والخمسين ، في غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازالت أذكر أنه كان لي بضعة أربطة للعنق معلقة على مشجب ، فإذا مددت يدي في الصباح لأتناول واحدا منها تناثرت الصراصير إلى كل ناحية ، وكنت أحتقر تناول طعامي في المطاعم الرخيصة القذرة ، التي كانت بدورها مرتعا للصراصير !

وقد اعتدت أن أفد على غرفتي المنعزلة كل ليلة ، وأنا أعانى صداعا شديدا ... صداعا تغذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت نائرا لأن الأحلام التي راودتني أيام دراستي في الكلية قد استحالت إلى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هي المغامرة المثيرة ، التي طالما تطلعت إليها في لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضره لي الحياة إلى الأبد : أن أمارس عملا حقيرا ! وأن أعيش مع الصراصير ! وأتناول طعاما قذرا ، بلا أمل في المستقبل ؟ ! ... طالما تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، وبإخراج الكتب التي حلمت بإخراجها في أيام دراستي .

ووقع في اعتقادي أنني قد أكسب الشيء الكثير ، ولا أخسر شيئا ، ان أنا تخليت عن العمل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة حافلة .. وفي الحال ، فقد وصلت إلى لحظة الفصل التي تواجه معظم الشبان حين يبدأون الحياة . فاتخذت قرارى الحاسم .

أما بعد ، فلعل القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر الإحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة في هذا العصر ، وتعدد المسؤوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهم ، وتوزع الذهن ، وبليلة الخاطر ، والتوجس من المستقبل — وهى كلها مرادفات للقلق على اطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن الإحساس بالقلق ، ينحصر ضرره في أنه إحساس بالقلق ، ولكنك سوف تجد في هذا الكتاب كيف في وسع القلق أن يلزم أشخاصا ، فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ، بل أن يقضى على أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، و كيف أنه يجبر في أذياله ، حتما ، غيره من الإحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة بالذات ، وغيرها مما ينأى بالإنسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب اذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة نفسك ، فإنما يعينك ، في الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة ، والسعادة ، والنجاح .

## المعرب

ولقد غير هذا القرار مستقبلي كله ، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتي ، أعوام سعادة ورغد ، أكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذي اتخذته هو هذا : سأنتحل عن العمل الذي أحترقه ، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات في « كلية المعلمين » « وارينسبرج » بولاية « ميسوري » ، استعدادا لأن أكون معلما : فسأكسب عيشي من تعليم الطلبة البالغين في المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لي النهار لأمضيه في مطالعة الكتب ، وإعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة .. فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب ، وأكتب لأعيش » .

وأية مادة ، ترى ، ينبغي أن أعلمها للبالغين في المدارس الليلية ؟ ! وتلفت إلى الوراء ، وأخذت أوازن بين المواد التي تعلمتها في الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذي درسته في فن الخطابة العامة ، كان أجدى على في حياتي العملية ، بل في حياتي عموما ، من كل ما درسته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه مما كنت أعانيه من حياء وجبن ، وضعف ثقة بالنفس ، ووهني الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة ، على معاملة الناس ، كما أنه أوضح لي أن الزعامة منجذبة ، عادة ، إلى الرجل الذي يسعه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبا للإلتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة ، في برامج إضافية ليلية نظمتها كلا من جامعتي كولومبيا ونيويورك ، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضي في برامجهما بدون معونتي ! .. وأحسست بالحيرة إذ ذاك .. ولكني الآن أحمد الله على أنهما ردتاني خائبا ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن أظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع . وبإله من تحد واجهته ! فهؤلاء البالغون الذين يدرسون في

تلك المدارس لم يأتوا إليها لأنهم طامعون في درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وإنما أتوا لسبب واحد : هو أن يحلوا مشكلاتهم .

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على أقدامهم ، والقاء بضع كلمات في اجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون أن يغمى عليهم من فرط الرهبة !

وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون إلى مواجهة عمل صعب المراس ، دون أن يذرعوا الأحياء التي يسكنونها ثلاث مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعتهم ! كانوا يطمحون إلى أن ينجحوا في أعمالهم ، وأن يحصلوا على قدر أوفر من المال تنعم به أسرهم .

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط — وفي استطاعتهم أن يكفوا عن الدفع إذا لم يحصلوا على نتيجة — ولما كنت أتقاضى نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحم على أن أكون عمليا ، إذا أردت أن أعيش .

وأحسست إذ ذاك أنني مغبون نوعا ما ، غير أنني أعلم الآن أنني كنت أحصل على مران لا يقوم بشئ .. فقد كان على أن أستحث طلبتي على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ، وأجعل كل درس من دروسي محفزا ، ملهما ، لأرغبهم في متابعة الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحببته . ولشدة ما دهشت للسرعة التي أحرز بها هؤلاء الطلبة البالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة في الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاث مواسم دراسية ، حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية — التي رفضت أن تمنحني خمسة دولارات في الليلة بصفة مرتب منتظم — أن تعطيني ثلاثين دولارا في الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت أولا أدرس فن الخطابة العامة فحسب ، ولكني مع مر السنين ،



تبين أن هؤلاء الطلبة البالغين في حاجة أيضا إلى كسب الأصدقاء والتأثير في الناس . فلما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الإنسانية ، توليت أنا وضع كتاب من هذا النوع .. وألفت الكتاب .

نعم ! انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميت « كيف تكسب الاصدقاء وتؤثر في الناس » .

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فأننى لم أحلم قط بأن سيباع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع .. ولعل الان أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

وبتتابع السنين على ، أدركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبية طلبتى من المشتغلين بالبيع ، أو السكرتيرين ، أو المهندسين ، أو المحاسبين ... إنهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ، ويصادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت أنى في حاجة إلى مرجع في كيفية قهر القلق .

ومرة أخرى ، حاولت أن أعثر على مرجع في هذا الموضوع وذهبت إلى المكتبة العامة بنيويورك ، يقع أحد فروعها في الشارع الخامس ، والفرع الثانى يقع في الشارع الثانى والأربعين ، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الظريف أن ألاحظ أن لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتابا مدرجة تحت

عنوان « الديدان » <sup>(١)</sup> ! أى أن عدد الكتب التى تعالج موضوع الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التى تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشا ؟ . ولما كان القلق من أكبر المشكلات التى تواجه الإنسانية ، فإنك لا شك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية في هذه البلاد ، تدرس منهاجا في كيفية قهر القلق ، أليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فإن كان هناك منهاج واحد في هذا الموضوع يدرس في أية كلية في هذه البلاد ، فإنى لم أسمع به مطلقا ! .

وليس عجيبا إذن أن يقول « دافيد سيبى » في كتابه « كيف تقلق بنجاح » <sup>(٢)</sup> : « اننا ننتهى إلى طور النضج ، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثل ما للديدان من الخبرة ، برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة أن ثلث عدد الأسيرة في مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية إما عصبية أو عاطفية .

ولقد قرأت هذه الكتب الاثنتين والعشرين ، التى تعالج موضوع القلق ، والمصنوفة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك واشترت فضلا عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التى تعالج هذا الموضوع ، ومع هذا كله لم أقع على كتاب واحد ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبتى البالغين ، ومن ثم عولت على أن أضع بنفسى كتابا في هذا الموضوع .

وأخذت أهمل نفسى لاجراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. كيف ؟ قرأت ما كتبه الفلاسفة على مر العصور خاصا بالقلق . وقرأت مئات

(١) كلتا الكلمتين : القلق Worry والديدان ( Worms ) تبدأ بحرف ( W )

كما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة .

(٢) Dvid Seaabury. How to Worry Syccessfilly .

التراجم ابتداء من « كونفشيوس » إلى « تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة في شتى نواحي الحياة ، مثل « جاك دمبسي » ، بطل الملاكمة — والجنرال « عمر برادلي » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنري فورد » ، و « اليانور روزفلت » ، و « دوروثي ديكس » .

ولكن هذا كله لم يكن إلا بداية . فقد فعلت ، فضلا عن هذا ، شيئا أفضل بكثير من القراءة والمقابلات : إشتغلت خمس سنوات في « معمل » لقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على ما أعتقد ، هو أول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، في العالم أجمع ، أعني أنني أعطيت طلبتي مجموعة من القواعد في كيفية قهر القلق ، وطلبت إليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه في الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكنتييجة لهذه التجربة ، اعتقد أنني استمعت إلى محاضرات في كيفية قهر القلق . أكثر مما قدر لأي فرد عاش في هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التي تدور حول الموضوع ، والتي وصلتني بالبريد .

فهذا الكتاب اذن ينحدر من برج عاجي ، لا ، ولا هو دراسة « أكاديمية » في كيف « يحتمل » أن يقهر القلق . بل أنه على النقيض من ذلك .

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عمليا ، مؤيدا بالوثائق والأدلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين « فعلا » أن يتغلبوا على القلق . ويسعني أن أؤكد لك أيها القارئ شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنانك ! ويسعدني أن أقول لك إنك لن تجد في هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو « سيدة ما » تدعى « ماري » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دافع ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسي فاليري . « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من القلق.

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد في هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشيء الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم .. فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج إلى شيء جديد يقال ... فإننا نعلم ما يكفي لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وإنما هي التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هي تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيمها ، وإبرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فإنك لم تشتتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ، بل إنك تتطلع إلى التنفيذ . وهذا حسن . فلتبدأ القراءة . وأرجوا أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب ... فإذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة ... فطوح بهذا الكتاب في سلة المهملات ... فلا خير لك فيه !

دليل كارنيجي

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com



## الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

## الفصل الأول

### عش في حدود يومك

في ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابا ، وقرأ فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها أبعد الأثر في تكييف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب في « مستشفى مونتريال العام » — بكندا — وحين أوْشك على دخول الامتحان النهائي ، ساوره القلق على مستقبله ، ولم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبرة ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمات الاثنتين والعشرين التي قرأها ، أصبح أشهر طبيب في جيله . فهو الذي أسس مدرسة « جونز هويكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وترجع زمنا على كرسي الأستاذية في الطب بجامعة أكسفورد ، وأنعم عليه ملك إنجلترا بلقب « سير » . وحين توفي نشرت سيرة حياته في مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوْسَلر » <sup>(١)</sup> .

وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون التي قرأها في ربيع ١٨٧١ في كتاب للأديب الإنجليزي الكبير « توماس كارليل » أعانته على أن يبدأ حياة جديدة

(١) Sir William Osler .

ناجحة لا يشوبها القلق هي « ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين » <sup>(١)</sup> .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفي ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوْسَلر » يخاطب طلبة جامعة « ييل » فقال أن رجلا مثله — إحتل مقعد الأستاذية في أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقي رواجاً كبيراً — خليق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة في نوعها ، ولكن الأمر على العكس . فإن أخص أصدقائه يعلمون عنه ، أنه « عادى الذكاء » ، « متواضع البديهة » .

فما هو إذن سر نجاحه ؟ لقد عزا ذلك إلى ما سماه « الحياة في حدود اليوم » . فماذا كان يعنى بذلك ؟ قبل أن يلقي كلمته في طلبة « جامعة ييل » بيضعة أشهر ، عبر الأطلنطي على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجولجول آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدي ، ولا يبقى منها إلا ما يلزم السفينة في يومها . وقد شرح الدكتور أوْسَلر ذلك لطلبة جامعة ييل ، ثم أردف شرحه قائلاً : « وكل منكم أروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم إذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تبقوا منها إلا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك أدعى إلى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفاً فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل أنه يضغط زرا ،

(١) «Our Main busniness is not to see what lies dimly at a distance , but to do waht lies clearly at hand» ..Thomas Carlyle .

فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهي تغلق على الماضي — الماضي الذي لم يعد له وجود — ثم ليضغط زراً آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل — المستقبل الذي لم يولد بعد — وبذلك يضمن السلامة في يومه هذا . أغلقوا الأبواب على الماضي .. وأوصدوها دون المستقبل ، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم .

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغي لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى في خطبته تلك فقال « أن أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هي أن نركز كل ذكائنا وحماسنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد ! .

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة ييل أن يبدؤا يومهم بالدعاء الذي كان يتلوه المسيح « خبزنا كفافنا أعطنا اليوم » وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو يحتج على الخبز الرديء الذي كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلاً : « يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى ألا نحصل على خبزنا في الخريف القادم » ، أو « لو أننى يا الهى ، فقدت وظيفتى ، فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ، انه بهذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم هو وحده الذى يمكنك أن تعيش اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « .. فلا تهتموا للغد ، لأن الغد يهتم بما لنفسه . يكفى اليوم شره » ( متى ٦ : ٣٤ ) . وقال هؤلاء المعارضون : « كيف لا نفكر في الغد ، بل ينبغي أن نفكر فيه ، وأن نتأهب له . ينبغي أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وأن نعد المشروعات لمستقبل حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » في الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهم مرادف للقلق ! ففى خلال الحرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل . ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأدميرال أيرنست كنج » قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحكم توجيه ، وهذا كل ما أستطيعه . فإذا غرقت سفينة ولم يسعنى أن أنتشلها . وإذا كان مقدرها لها أن تغرق ولم يسعنى أن أمنعها . فأجدى على أن أشغل وقتى بالتفكير في مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه في التحسر على الماضي . فضلا عن هذا ، فلو أنى أخذت في التحسر على الماضي لما عمرت في هذه الحياة طويلا » .

وانك لتجد — سواء في الحرب أو في السلم — أن الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى إلى خطة منطقية إنشائية ، وأما التفكير الأحق فيفضى إلى التوتر والانهيار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سلزبرجر » Arthur Hays Sulzberger وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » إحدى كبريات الصحف في العالم . فقال لى : انه عندما نشبت الحرب العالمية في أوروبا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل ، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا ، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر إلى صورته في المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق ، لكى يبعد القلق عن ذهنه . وذكر لى مستر سلزبرجر أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، الآ حين اتخذ له شعارا ، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من



أحد التراتيل : « خطوة واحدة تكفيني » وهذا هو مطلع الترتيل :

« خذ بيدي أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمي ... »

« أنى لا أطمع في الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفيني »

وفي هذا الوقت نفسه ، كان هناك شاب — في مكان ما من أوروبا — يرتدى البزة العسكرية ، ويتلقى هذا الدرس . ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالي بلتيمور بولاية ماريلاند .

وقد كتب إليّ « تيد بنجرمينو » يقول : « في إبريل عام ١٩٤٥ اجتاحتني القلق حتى سبّب لي داء عضالا في « القولون » عانيت منه الألم المرير . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنت قد أصبت بانحيار تام .

فقد كنت أعمل ضابطا في لجنة « سجلات القبور » التابعة لفرقة المشاة الرابعة والتسعين . وكانت مهمتي أن أساهم في إعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفقودين ، والنازلين بالمستشفيات ، كما كنت أساهم فضلا عن هذا ، في استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين دفنوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة . وكان عليّ أيضا ، أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها إلى آبائهم أو ذويهم المقربين الذين يحملون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم . ومن هنا اعترائني القلق ، خشية أن يوقعني الارتباك في خطأ جسيم . وكنت ، إلى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، أيمكن أن تتاح لي النجاة بعد هذا كله ؟ أيقدر لي أن أحمل بين ذراعي طفلي الأوحده الذي يبلغ من العمر ستة عشر شهرا . والذي لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى انني فقدت من وزني أربعة وثلاثين رطلا . وأوشك القلق والاجهاد أن يدفعني إلى الجنون . كنت أنظر إلى يدي ، فلا أرى غير عظام يكسوها الجلد ، فيستبد لي الفرع من أن أعود إلى

وطني آدميا محطما ، وأنفجر باكيا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيا في كل مرة أدخل فيها إلى نفسي .. وقد حدث عقب إحدى المعارك الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء ، كدت أفقد الأمل خلالها في أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى . وانتهى بي المطاف إلى مستشفى حربي . وهناك وجه إليّ الطبيب نصيحة غيرت مجرى حياتي تماما . فبعد أن فحصني فحصا دقيقا ، أنهى إليّ بأن مشكلتي ليست جسمانية ، وإنما هي عقلية .. قال : « اسمع ياتيد .. اني أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كذلك التي استخدمت قديما لتحديد الوقت . أنت تعلم أن هناك آلاف من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء ، وفي نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل ، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن نصيبها بخلل . وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو في الصباح نجد مئات الأعمال في انتظارنا ، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره ، وعلى حدة ، في ببطء وانتظام ، كما تنزلق حبات الرمال من عنق الساعة الزجاجية ، فإننا نعرض كيائننا الجسماني والعقلي لخطر التحطيم .. » وقد سبّرت وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخي . وقد أنقذتنى هذه النصيحة جسمانيا وعقليا أثناء الحرب ، وساعدتنى كثيرا في عملي بعد انتهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعمل ما يعد بالعشرات . وكلها تتطلب الانجاز في وقت قصير محدود . وبدلا من أن أسمح لأعصابي بأن تثور ، كنت أتذكر نصيحة الطبيب ، وأرددها لنفسي : « حبة واحدة من الرمل في الوقت الواحد .. عمل واحد في الوقت الواحد » وما زلت أكرر ذلك حتى أصبحت وفي وسعي أن أنجز أعمالي بمعزل عن القلق الذي كاد يحطمني في ساحة المعركة .

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسيرة التي في مستشفياتنا ، يشغله أناس يثقلهم الإرهاق العصبي والعقلي .. أناس ناؤا بعبثهم الثقيل من الماضي المتراكم ، والمستقبل المخيف . لقد كان في وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين في حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح . « لاهتموا للغد ! » أو لو أنهم وعوا قول سير وليم أوسلر : « عش في حدود يومك » .

أنت وأنا نقف اللحظة في ملتقى طريقين أبديين : الماضي الفسيح الذي ولى بغير رجعة .. والمستقبل المجهول الذي يطارد الزمن ويترصد بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية في أحد هذين الطريقين الأبديين .. فإذا حاولنا ذلك لم تجدنا المحاولة الا تحطيم أجسامنا وعقولنا . واذن فدعنا نرض بالعيش في الحاضر الذي لا يمكن أن نعيش إلا فيه .. دعنا نعش اليوم إلى أن يحين وقت النوم . لقد كتب الروائي الكبير « روبرت لويس ستيفنسون » يقول : « كل امرئ يستطيع أن يحمل عبئه ، مهما ثقل ، إلى أن يرخى الليل سدوله . وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب . وكل امرئ يستطيع أن يعيش قريح العين راضيا ، صبورا ، محبا ، نقيا ، إلى أن تغرب الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة في الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسز ا . ك . شيلدرز » ، من أهالي ولاية متشيجان ، تملكها اليأس مرة إلى حد الاشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش إلى يحين وقت النوم . روت لي مسز شيلدرز قصتها فقالت : في عام ١٩٣٧ فقدت زوجي ، فانتابني الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع الذي وجدت نفسي أكابده . فكتبت إلى مخدمى السابق « مستر ليون روش » صاحب شركة « روش كارلر » في مدينة كانساس أطلب عملا واستطعت أن

أحصل على عمل سابق ، وهو بيع الكتب إلى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعث سيارتي حين انتاب المرض زوجي ، ولكنى استطعت تدبير شيء من المال دفعته دفعة أولى في سيارة مستعملة ، وعدت أبيع الكتب من جديد . وكنت أظن أن العودة إلى العمل قد تذهب بعض حزنى ، ولكن خاب فالى .

« وفي ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضاني العمل أن أرتحل إلى بلدة « فرساي » بولاية ميسورى . وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب ، حتى أنى فكرت جديا في الانتحار .. فقد لاح لي أن استمرار حياتي على هذا المنوال أمر مستحيل . إذ كنت أخشى أن أستيقظ كل يوم لأواجه الحياة التي أظلمت في عيني ، وكنت دائمة القلق : أخشى ألا أستطيع تسديد أقساط السيارة أو دفع ايجار الغرفة . وأخشى ألا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتي فلا أجد الطبيب . وما معنى من الانتحار إلا شيكان : تصورى مقدار حزن شقيقتى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتى ! .

« وفي ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلتني من هذه الوحدة ووهبني القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفتأ أشكر لهذه الجملة التي قرأتها في ذلك المقال ، وهى : « ليس اليوم الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، وألصقتها على نافذة سيارتي في مواجهة مقعد القيادة لكي أراها طوال وقت قيادتي للسيارة . لقد علمتني هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة ، وأن أنسى الأمس ، وألا أفكر في الغد .

« وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأنا أعلم أننى لن أرتد خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما واجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة لى إلى الخوف

من المستقبل ، ما دمت أعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد إنما هو حياة جديدة لقوم يعقلون .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم يومه ،

« والذى يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

« فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمس » .. ؟

إنها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. أليس كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشاعر الرومانى « هوارس » !

ومن أفجع الحقائق التى أعرفها عن الطبيعة الإنسانية ، أننا جميعا ميالون إلى نبذ الحياة ! أننا يلذ لنا جميعا أن نلهم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن ننعيم بالأزهار المفتحة خارج نوافذها فى يومنا هذا !

فلماذا كنا من الحق بهذه الدرجة !

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقول الطفل : عندما أشب فأصبح غلاما .. ويقول الغلام ، عندما أترعرع فأصبح شابا .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فإذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا .. فإذا وافته الشيخوخة ، تطلع إلى المرحلة التى قطعها من عمره ، فإذا هى تلوح كأن ربحا اكتسحتها اكتساحا . أننا لا نتعلم ، إلا بعد فوات الأوان ، أن قيمة الحياة فى أن نحياها ، فى أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « ادوارد ايفانز » من أهالى ديترويت ، أن يقتل نفسه قلعا واكتئابا ، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة فى أن يحياها ، فى أن يحيا كل يوم منها وكل

ساعة .. نشأ « ايفانز » فقيرا ، معدما ، يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتباً فى محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعمل سبعة أشخاص ، ويكف ليوفر لهم القوت . ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا ، فإنه كان يخشى الاستقالة منه ، مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا . وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع « ايفانز » أطراف شجاعته ، ليبدأ عملا مستقلا . وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا . لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار فى العام ! ثم حلت به نكبة . فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق أن أفلس ! .. وفى أعقاب هذه الكارثة حلت كارثة أخرى . فقد أفلس ، بدوره ، المصرف الذى يودع فيه « ايفانز » أمواله جميعا . وأصبح ايفانز فإذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل أصبح مدينا بمبلغ ستة عشر ألف دولار . ولم تتحمل أعصابه ذلك كله ، قال لى : « لم أستطع أن آكل أو أن أنام . وانتابنى المرض .. المرض الذى جره على القلق ولا شئ غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركنى الإعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق . وحملنى الناس إلى بيتى . ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلما ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة . وكان هزالى يزداد يوما بعد يوم ، وأخيرا أنهى إلى الطبيب أننى لن أمكث حيا أكثر من أسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة . لم يعد يجدى إذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار واسترخيت ، ورحت فى نوم عميق . ولم يكن مجموع ما قطعت فى النوم خلال الاسابيع الماضية يزيد على ساعتين ! ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت ، استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت إلى شهيتى ، وازداد وزنى مرة أخرى ، لفرط دهشتى !



ومرت أسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشي متوكئا على عصائتين ، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى إلى العمل ! وكنت قبل مرضي أربع وعشرين ألف دولار في السنة ، ولكنى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين دولار في الأسبوع . ولقد وعيت الدرس الآن . فمحوت القلق من نفسى . وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماسى فى عملى الجديد .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذلك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة « ايفانز للإنتاج » ! وعندما توفى أيفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال فى الولايات المتحدة نجاحا . وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

واليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح الذى أحرزه فى ميدان الاعمال ، وفى الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الاغريقى « هرقليط » : كل شئ يتغير ، إلا قانون التغير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه فالحياة فى تغير لا ينقطع ، والشئ الاكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير ؟ .

وفى هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلا من كلمتين ( Caros Diem ) « استمتع باليوم » أو « استمسك باليوم » . نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه أكثر ما تستطيع .

وهذه بعينها هى فلسفة لويل توماس ( Lowell Thomas ) فى الحياة . وقد أمضيت أخيرا عطلة نهاية الاسبوع فى مزرعته ، فلاحظت أنه استخراج هذه الكلمات من « مزمور ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل اطار علقه على جدران استوديو الإذاعة الخاص به لكى يراها فى معظم الأوقات .

« هذا هو اليوم الذى صنعه الرب » .

« نبتيج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » ( John Ruskin ) يضع على مكتبه قطعة من الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هى : « اليوم ! » وأنا لا أضع قطعة من الحجر على مكتبى ، وإنما ألصق على مرآتى قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ، لكى أطلعها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم أوسلر يحتفظ بها على مكتبه ، وهى من نظم الكاتب الهندى الشهير « كاليداسا » .

## تحية إلى الفجر !

أنظر إلى هذا اليوم !  
 أنه الحياة . جوهر الحياة .  
 في ساعاته القليلة .  
 تكمن حقيقة وجودك :  
 معجزة النمو .  
 ومجد العمل .  
 وروعة الإنتاج .  
 فالأمس ليس إلا حلماً .  
 والغد ليس إلا خيالا .  
 أما اليوم إذا عشناه كما ينبغي ،  
 فإنه يجعل من الأمس حلماً سعيداً ،  
 ويجعل من الغد خيالا حافلا بالأمل .  
 هكذا يجب أن نحى الفجر !

وإذن فأول ما ينبغي أن تعرفه عن القلق هو هذا :  
 إذا أردت أن تطرد القلق . من حياتك ، فأفعل كما فعل سير وليم أوслر .  
 ١ — اغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش في حدود يومك :  
 لماذا لا تسأل نفسك هذه الأسئلة ، وتدون إجابتك عنها هنا .

( أ ) هل أميل إلى نبذ الحاضر لأفكر في المستقبل ؟ أتراني أحلم بروضة  
 سحرية مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن أنعم بالزهور المتفتحة من حولي ؟ .

( ب ) هل أجعل حياة اليوم مريّة بتحسري على ما حدث في الماضي الذي  
 ولى ولم يعد له كيان ؟ .  
 ( ج ) هل أستيقظ كل صباح مغرماً بأن « أستمسك باليوم » لكي  
 أستخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .  
 ( د ) أتراني أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن ، لو أنني  
 « عشت في حدود يومي » ؟ .  
 ( هـ ) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الأسبوع القادم ؟ غدا ؟ اليوم ؟ .

\*\*\*

## الفصل الثاني

### وصفة سحرية لتبديد القلق

أتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، أكيدة المفعول ، لتبديد بها القلق ؟  
وصفة تستطيع تطبيقها في الترو واللمحة ، قبل أن تنمى في قراءة هذا الكتاب ؟  
اذن دعنى أحدثك عن الطريقة التى ابتكرها « ويليس كارير » المهندس  
النابعة ، الذى أسس صناعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير »  
الشهيرة فى سيراكيوز — نيويورك . إنها من أحسن الطرق التى سمعت بها لعلاج  
القلق ، وقد استقيتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغداء ذات يوم  
معا فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج »  
بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد إلى ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز فى  
مصنع تابع لشركة « بتسبرج للأوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية  
ميسورى ، وهو مصنع تكلف إنشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز  
حديثة العهد فى ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتنى فى أثناء  
عملى بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حسابا ، فإن الطريقة التى ابتكرتها  
لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى أعمل بها لمصنع  
الأوانى من ضمان .

وذهلت للفشل الذى منيت به ، وأحسست كأنما ضربنى شخص على أم  
رأسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وأمعائى وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم .  
« وأخيرا هدانى تفكيرى إلى أن القلق لن يجدينى شيئا ، فأخذت أفكر فى

طريقة أحل بها مشكلتى دون القلق ، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج ،  
ومازلت أستخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وأنها لبسيطة ميسورة ، يستطيع كل  
إنسان استخدامها . وهى تتكون من ثلاث خطوات .

« الخطوة الأولى : أخذت أحلل الموقف بأمانة تامة ، وقدرت أسوأ ما يمكن  
أن يحدث ، كنتيجة لفشل . فمن المؤكد أننى لن أسجن ولن أقتل .. ولكن هناك  
احتمال بأن أفقد وظيفتى كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتى مبلغ عشرين ألف  
ريال أنفقتها على الآلات التى عهد إلى ابتكارها ، وهذا هو أسوأ الاحتمالات .

« الخطوة الثانية : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث وطدت  
نفسى على قبوله إذا لزم الأمر ، وقلت لنفسى سيكون هذا الفشل نقطة سوداء فى  
سجلى ، وقد يتسبب فى أن أفقد وظيفتى ، فإذا فصلت ، فأنى أستطيع الحصول  
على وظيفة أخرى .. أما رؤسائى فإنهم يعلمون أننا نجرب ابتكارا جديدا  
لتنقية الغاز ، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، ففى وسعهم  
احتمال فقد هذا المبلغ ، وفى استطاعتهم اضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث .  
« فلما انتهت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطدت العزم على قبوله  
إذا لزم الأمر ، حدث شئ أدهشنى . فقد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت  
بالطمأنينة ، التى أفقدتها منذ أيام ، تتسلل إلى نفسى .

« الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولا انقاذ ما يمكن انقاذه  
من هذا الفشل ، الذى أعددت نفسى لمواجهة .

« فأخذت أفكر فى الوسائل التى يمكن أن أقلل بها من الخسارة التى تقدر  
بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لى أننا أنفقا خمسة آلاف  
ريال أخرى على استحضر معدات إضافية ، فقد تحل المشكلة ، ولا ييؤ عملنا  
بالفشل . وقد حدث هذا فعلا . وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف ريال بدلا من  
أن تخسر عشرين ألفا !!



« وكان من الجائز أن لا يحدث هذا ، لو أنني استمررت في القلق . فأن من أسوأ مميزات القلق ، أنه يبدد القدرة على التركيز الذهني . فنحن عندما نقلق ، تشتت أذهاننا ، ونفقد كل قدرة على البت أو اتخاذ قرار حاسم ، لكننا عندما نعد أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات ، ونعد أنفسنا ذهنياً لمواجهة ، فإننا بذلك في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة .

« هذه التجربة التي ذكرتها ، حدثت منذ عدة سنوات مضت وقد أخذت في تطبيق هذه الطريقة التي إبتدعتها لمواجهة القلق منذ ذلك الوقت ، وكنتييجة لذلك أكاد أكون قد خلصت حياتي من القلق إطلاقاً . »

فلماذا كانت طريقة « ويليس كارير » عملية النفع من الوجهة السيكلولوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التي نتخبط فيها إذا أعمى القلق أبصارنا ، وتثبت أقدامنا على أرض مأمونة نعرف فيها مواطئ أقدامنا ، وإلا .. إذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل في أن نفكر تفكيراً صحيحاً ؟ .

منذ ثمانية وثلاثين عاماً ، مات وليم جيمس الملقب بأبي علم النفس التطبيقي . ولو أنه كان حياً يرزق اليوم ، وسمع بهذه الطريقة التي ابتكرها « كارير » لمواجهة أسوأ الفروض ، لأقرأها من صميم فؤاده . كيف عرفت هذا ؟ لأنه قال ذات مرة : « أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة ، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى في التغلب على المصاعب » . وقد عبر عن هذه الفكرة أيضاً « لين يرتانج » في كتابه الشهير « أهمية العيش » <sup>(١)</sup> .

قال هذا الفيلسوف الصيني : « أن طمأنينة الذهن لا تأتي إلا مع التسليم

بأسوأ الفروض . ومرجع ذلك ، من الوجهة السيكلولوجية ، إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده » .

هذا هو الواقع بالضبط ! فإن التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فمتى سلمنا بأسوأ الفروض لم يبق لنا شيء نخسره وإن بقي ما نكسبه ! .

ومع ذلك فإن ملايين من الناس قد حطموا حياتهم في صورة غضب ، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلاً من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد ، خاضوا معركة مريّة مع « الماضي » وامتلأوا للقلق الذي لا طائل وراءه .

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة « كارير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلاً ، أحد المشتغلين بالزيت في نيويورك ، وهو من طلبتي . وإليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالي بالتهديد ، الأمر الذي لم أكن أوّمن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان لشركة الزيت التي رأسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التي نسلمها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيما بعد أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الأولى التي وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارني رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومي ، ثم طلب مني مالا نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقوا الشركة ، وهدد بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب النائب العام إذا لم أمنحه ما يسكته ! .

« وكنت أعلم أنه لا حاجة لي — أنا شخصيا — إلى القلق — ولكنني كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسؤولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة إذا تناهت إلى ساحة القضاء ، فإن الدعاية التي ستثيرها الصحف ستودي بعمل ، وكنت فخورا بعمل ، فقد أسسه أي منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابني القلق ، حتى استحلت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعاما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت أدور بذهني كالمخبول في دوائر لا منفذ لها : هل أدفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : أن يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، في مساء يوم الأحد ، أن التقطت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذي كان يدرس لنا في فصول كارنيجي ، وأخذت أطالع في الكتيب إلى أن استوقفتني ما قاله « ويليس كارير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » وإذا ذاك سألت نفسي : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لي إذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرفع مستنداته إلى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب يمني به عملي .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، أنني لن أسجن ، أو أقتل . كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودي بشركتي » .

« وعندئذ قلت لنفسي : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذي يحدث بعد هذا ؟ » وأجبت : « قد أسعى للإلتحاق بعمل . وليس هذا بعسير ، فإنني أعلم الشيء الكثير عن الزيت ، وهنالك أكثر من شركة يسرها أن ألتحق بخدمتها » .

« وأحسست بعد ذلك بشيء من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفني تحمدا ، ولفرط دهشتي استطعت أن أفكر .

« فقد أصبح ذهني من الصفاء بحيث وسعني أن أواجه الخطوة التالية وهي : محاولة انقاذ ما يمكن انقاذه . وإذا جعلت أفكر في الحلول الممكنة ، بدت لي زاوية جديدة في الموضوع . فلو أنني شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد أجد لديه مخرجا .. وقد يبدو من السخف أنني لم أفكر في مثل هذا من قبل ، ولكنني لم أكن أفكر من قبل بل كنت قلقا . وعزمت على أن أتوجه إلى محامى في صباح اليوم التالي ، وذهبت إلى الفراش في تلك الليلة ، ورحت في نوم عميق .

« فكيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحتني المحامى ، في اليوم التالي ، بأن أقصد إلى النائب العام ، وأفضى إليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهنالك تملكنتي العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : أن هذا الرجل الذي جاءني ليبتر أموالى بالتهديد ما هو الا مدع يحتال على الناس منذ شهور . منتحلا صفة مفتش في الحكومة ، وأن البوليس يحد في أثره ! وما كان أروع هذا القول لنفسي ، وأثلجته لفؤادى ، بعد أن قضيت ثلاثة أيام بلياليها قلقا مهتا ! .

وقد علمتني هذه الحادثة درسا لا ينسى ، فلا أكاد أواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى أعالجها بما أسميه « وصفة ويليس كارير العجوز » .

\*\*\*

في الوقت الذي كان فيه ويليس كارير يعاني القلق من جراء آلات تنقية الغاز في مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بركن نو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ، كان هذا الرجل . ويدعى « ايرل هانى » يشكو قرحة في « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائى شهير في أمراض القرحة ، أنه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن لا يقلق أو يزعج لشيء ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته ! .

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له إذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع إلى الموت الذى يسعى إليه بطيئا .

وفجأة اتخذ « هانى » قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « إذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لا أستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ، فإذا كان لى أنفذ هذه الأمنية ، فالآن هو وقت التنفيذ . »

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغي لنا نذكرك أنك إذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر ، ولكنه أجاب : « كلا ! لن يحدث شئ من هذا ، فقد وعدت أقاربى ألا يدفن جثمانى إلا فى مقبرة الأسرة . » واشترى هانى تابوتا ، اصططحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه إذا حان قضاؤه أثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يتمثل بقول عمر الخيام :

« انعم أقصى النعم بما ملكك يداك .  
« قبل أن توسد اللحد ، فلا شئ هناك .  
« سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .  
« فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك . »

إلا أن « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل إلى زوجته مسر هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، وأكلت كل ألوان الطعام ، حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيلة بالقضاء على . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى إنشاد الأغاني ، واكتسبت أصدقاء جددا ، وكنت أسهر إلى منتصف الليل ، وعند ما وصلت إلى

الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة إلى جانب الفقر والجوع الذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ كفت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت إلى بيع التابوت الذى صحبته معى لأقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط . »

وفى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « ايرل هانى » قد سمع « بوصفه » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى أخيرا : « أننى أدرك الآن أننى كنت أطبق نفس المبادئ — أى مبادئ كاريير — دون وعى منى ، فقد وطلدت نفسى على مواجهة أسوأ الفروض — وهو فى حالتى أنا — الموت ! ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعولت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو أننى مضيت فى القلق ، فما من شك فى أنى كنت سأعود على الباخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش إلى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فإذا كان ويليس كاريير استطاع أن ينقذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الإبتزاز بالتهديد ، واستطاع « ايرل هانى » أن ينقذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن أن لا حل لها ؟ .  
واذن فالقاعدة رقم ٢ هى :

إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق ، فطبق « وصفة » ويليس كاريير السحرية متخذاً هذه الخطوات الثلاث :

- ١ — اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لى ؟
- ٢ — هبى نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .
- ٣ — ثم اشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

### الفصل الثالث

#### ماذا يصيبك من القلق ؟

« ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون

كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا »

( الدكتور الكسيس كاريل )

منذ وقت مضى . طرق باى جار لى . وحنى وعائلتى على أن نطعم ضد الجدري ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من آلاف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدري . وهرع الناس وقد أخذهم الرعب إلى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من ألفى طبيب وممرضة ، واصلوا الليل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشدة ، وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدري ، ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس !

ولقد عشت فى نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق باى أحد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ... هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر فى الأنفس أكثر مما سببه الجدري بعشرة آلاف ضعف .

نعم ! لم بطرق أحد باى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة من سكان أمريكا معرض للإصابة بانهييار عصبي ، مرجعه فى معظم الأحوال ، إلى القلق . ومن ثم فانى اكتب هذا الفصل لأطرق بابك — أيها القارئ — وأحذرك !

- كتب الدكتور « الكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل فى الطب ، يقول : « أن رجال الأعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الأعمال فى ذلك الزوجات والأطباء والفَعلة حملة قوالب الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت اجازتى ، متجولا بسيارتي فى تكساس ، ونيومكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو أحد أطباء شركة « سانتافى » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو « كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت ، وكولورادو ، وسانتافى » ودار حديثنا حول القلق . فقال : ان فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون إلى الأطباء ، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم ، إذا هم تخلصوا من القلق والخاوف التى تسيطر عليهم . ولا تحسبن أننى أقصد بذلك إلى أن أمراضهم وهمية ، بل هى حقيقة لها ألم يعادل ألم الأسنان الثالثة ، وربما كان أشد منها بمئات الأضعاف . وأذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبي ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والأرق والصداع ، وبعض أنواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وأنا أعلم ما أقول ، فأنا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة » .

« فإن الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر فى أعصاب المعدة ، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي فى كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة » .

ويقول الدكتور « جوزيف ف . مونتاجى » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية » <sup>(١)</sup> : « أن قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكنها تأتى مما « يأكلك » .. » .

ويقول الدكتور « و . س . ألفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيرا ما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الإحساس » .

(١) Joseph F. Montagn « Nervous Stomach Troubles »



وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة في مستشفى « مايو » وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الإطلاق ، بل أساسه الخوف ، القلق ، والبغضاء والأنانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملائمة بين نفسه والحياة .

ألقى الدكتور « هارولدس . هاين » الطبيب بمستشفى « مايو » رسالة في اجتماع « الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية » قال فيها : أنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدنها ٤٤ سنة . فأتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها من توتر الأعصاب ، وهى : اضطرابات من القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ أهذا هو ثمن النجاح ؟ وهل يعد نجاحا ذلك الذى يشتري نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيد المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع إلا أن ينام فى مخدع واحد ، فى وقت واحد ، ولما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا ، وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بمعوله ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى النوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذى الجاه والسطوة . وأنتى صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطا فى « ألاباما » أعزف على قيثارتى إذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجاير — فإن أشهر منتج للسجاير فى العالم كله ، سقط أخيرا ميتا بالسكتة القلبية ، وهو يحاول أن يلتمس الراحة فى غابات كندا ! .

لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتا فى سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر فى اجتلاب مار يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفى اعتقادى ، أن هذا المالى الكبير ، برغم كل ما جمع من ملايين ، لم ينل من النجاح مثلما نال أبى — وقد كان مزارعا بسيطا فى ميسورى — الذى مات فى سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولارا واحدا .

لقد صرح « اخوان مايو » أصحاب المستشفى المعروف باسمهم — بأن أكثر من نصف عدد المخادع فى مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية .

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس ، تحت مجهر قوى فى معمل حديث ، لبدت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسى — بطل الملاكمة المعروف — فهذه الاضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انخراط الأعصاب ، وإنما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس .

لقد قال أفلاطون : « أن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، فى حين العقل والجسد وجهان لشيء واحد ، فلا ينبغى أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فالآن فقط ، بدأنا ننشئ نوعا من الطب يسمى ( Paycho Somatic ) ( Medecine ) « الطب النفسى الجسمانى » ، وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس فى آن معا .

نعم . لقد هزم الطب ، أو كاد ، الأمراض التي تسببها الجراثيم ، كالجدري ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه ، أى الطب — وقف عاجزاً أمام القلق ، والخوف ، والكراهية ، واليأس ، في حين أن ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الأطباء أن واحداً من كل عشرين أمريكياً ، سوف يقضى جانباً من حياته في مصح للأعراض العقلية . ومن الحقائق المروية أن واحداً من كل ستة شبان ، تقدموا للإلتحاق في الخدمة العسكرية في خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على أعقابه لأنه مريض أو ناقص عقلياً .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع إلى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعو به إلى القلق .. وهذا هو الجنون .

فوق مكتبى ، وأنا أكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد بودولسكى » . عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء » <sup>(١)</sup> ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

ماذا يفعل القلق بالقلب — ضغط الدم الذى يغذيه القلق — الروماتيزم قد يسببه القلق — قلل من القلق من أجل معدتك — كيف يسبب القلق البرد — القلق والغدة الدرقية — القلق ومرض البول السكرى !

ومن الكتب القيمة الأخرى في موضوع القلق ، كتاب « الإنسان عدو

نفسه » للدكتور كارل مننجر <sup>(١)</sup> ، الطبيب في عيادة مايو للطب النفسى . والدكتور مننجر في كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك إذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فإذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فأقرأ هذا الكتاب ( أى كتاب الدكتور مننجر ) . أقرأه ، ثم أعطه لأصدقائك ليقرأوه . أن ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصلح من استغلاله في هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيب الثمرات .

إن القلق يجعل من أصلب الرجال عوداً ، مريضاً وأهناً ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة .

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، إنهارت خلالها جيوش « الجنرال لى » ، وتحطمت قوتها المعنوية ، وأضناها ، ومَرَّ عليها وقت كادت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات في خيامها وهى تصرخ ، وتبكي ، وتترأى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطباق بمدينة « رتشموند » كما أحرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جنح الظلام ، بينما اللهب المندلع يشق أستار الظلام .. وجَدَّ « جرانت » في تعقبهم ، والإطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الأمام . وهم يخرجون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلَّف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صداً شديداً ، واعتكف في بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد

(١) Dr. Karl Menienger : « Man Against Himself »

(١) « Stop Worrying And Get Well » Dr. Edwatd Podlisk .

جاء في مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل في معالجة قدمي بحمامات الماء الساخن ، ومفاصلي ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن أشفى في الصباح ! وقد شفى في الصباح التالي ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن السبب في شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، انما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا إليه خطابا من « الجنرال لى » يبدى فيه رغبته في التسليم !

ويقول جرانت في مذكراته : « عندما جاءني الضابط ، كنت ما أزال أعانى الصداع ، وفي اللحظة التي اطلعت فيها على محتويات الرسالة ، شفيت تماما ! » . ان مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن إلى القلق ، والتوتر ، واهتياج العواطف . وقد شفى بمجرد أن هدأت عواطفه ، وتجددت في نفسه الثقة ، ونشوة الظفر .

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف « هنرى مورجنتاو » وزير المالية في عهد الرئيس « فرانكلين روزفلت » أن القلق قد سبب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء في مذكراته أنه استشعر القلق عندما اشترى الرئيس ٤٠٠.٠٠٠ ر ( بوشل ) من القمح . عسى أن يرتفع سعره . فقد كتب في مذكراته يقول : « لقد أحسست فعلا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت إلى بيتى ولزمت فراشى مدى ساعتين بعد الغداء » .

ولو أنني أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس . فليس على أن أذهب إلى مكتبة أو إلى طبيب ، بل ما على إلا أن أطل من نافذة بيتى . حيث أكتب هذا الكتاب ، فأرى في حى واحد ، بيتا سبب فيه القلق حالة انهيار عصبي ، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض البول السكري .

ومن الحقائق المعروفة : أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في البورصة ، ترتفع قيمة السكر في البول والدم بين المضاربين ! .

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسي « مونتاني » Montaigne عمدة ، في مسقط رأسه — بورجو — قال لمواطنيه : « اننى على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدي ، لا بكبدى ورثتى » .

أما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكري . فقد هيمن على عمله في البورصة يدمه وأعصابه ، لا يديه . فأوشك أن يقتل نفسه .

ان القلق يسعة أن يضجرك في مقعد ذى عجلات من وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رسل لى » . سيسل « المدرس في كلية الطب بجامعة كورنال ، والاختصاصى العالمى في داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل وهى :

- ١ — فشل يصيب الإنسان في الزواج .
- ٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .
- ٣ — الوحشة والقلق .
- ٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبيعى أن هذه العوامل الأربعة : تتفرع عنها عوامل أخرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك أن صديقا لى أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز التي كان يعمل بها ، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل ، ولم ينفع في علاجها الأدوية والعقاقير . فلما التحق زوجها بعمل آخر ، وتحسنت أحواله المالية ، شفيت زوجته في الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها .

بل ان القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك كونييل » في خطاب ألقاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » : « ان الانفعالات التي يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم » قد تصيب ميزان الكالسيوم في الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها ، وتحدث الدكتور « ماك كونييل » عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة ، إلى أن ساوره القلق على زوجته التي أصابها مرض فجائي . فقد اضطر الرجل في خلال الأسابيع الثلاثة التي قضتها زوجته في المستشفى : إلى اقتلاع سبع أسنان .

وهل سبق لك أن شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد في الغدة الدرقية ! لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنما يوشك الخوف أن يقتلهم ، ذلك لأن ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنما هي أتون اشتدت وقدة النار فيه ، فإذا لم تهدأ هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع ، فقد يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت إلى فيلادلفيا بصحبة صديق لي يعاني تضخما في الغدة الدرقية ، ليزور اخصائيا شهيرا في هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التي علقها هذا الطبيب داخل إطار في غرفة الانتظار بعيادته ؟ ها هي ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهر مطروف .

### الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدي إلى الاسترخاء ، ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتي : ثق بالله واعتمد عليه . أعط بدنك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . أنظر إلى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك » .

وكان أول سؤال وجهه الطبيب إلى صديقي هو « أى انفعال عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم أنه أنذر صديقي أن يكف عن القلق وإلا أصيب بمضاعفات أخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكري . ثم أردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الأمراض كلها بنات عمومة وخوولة » ، وهو على حق ، فإنها كلها تتفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما اللامعة « ميرل أوبيرون » ، فصرحت لي بأنها طالما رفضت الإذعان للقلق ، فهي تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهي جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى على الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم أكن أعرف أحدا في لندن ، حين كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن أحدا منهم لم يقبل أن يستخدمني . ولم أكن في تلك الأثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت أسبوعين على الخبز والماء ولا شيء غيرهما . ولكنى قلت لنفسى : يا لي من حمقاء ! كيف يتاح لي الظهور على الشاشة ، وأنا بعد لا عهد لي بالتمثيل ولا خبرة . ما لم أكن جميلة فاتنة ! »

« وقصدت إلى المرأة . وحين تطلعت إليها هالتي ما ناله القلق من جمالي ! رأيت التجاعيد قد بدت على وجهي ، ولحت معالم القلق مرتسمة عليه ، وهناك قلت لنفسى : أن لم أكف عن القلق في التو واللحظة ، فإن جمالي — وهو الشيء الوحيد الذي يؤهلني للظهور على الشاشة — خالق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كففت عن القلق ، وكان جمالي هو السبب الأول في اشتغالي بالتمثيل » .

والحق أنه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق ، أنه يمسح الوجه ، ويصيبه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاوزيف ونعاريح قبيحة منفرة ، بل



أنه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منبته . وهو إلى ذلك يفضن البشرة ، ويتسبب في كثير من أمراض الجلد .

\*\*\*

لقد أثبتت الإحصاءات أن القلق هو القاتل رقم (١) في أمريكا . ففي خلال سنى الحرب العالمية الأخيرة ، قتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل ، وفي خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليوني نسمة ، ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق ، وتوتر الأعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الأسباب الرئيسية التي حدثت بالدكتور « الكسيس كاريل » إلى أن يقول : أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

وقلما يمرض الزنوج في جنوب أمريكا ، والصينيون مثلا ، بأمراض القلب ، فهؤلاء أقزام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لنا .

وأنت ل ترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب نفسه ! فإن الأطباء يحبون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن ! وفي هذا يقول العالم النفساني وليم جيمس : « إن الله يغفر لنا أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط ! » .

وإليك حقيقة مذهشة قد يصعب عليك تصديقها : أن عدد الأمريكيين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض على اختلافها ! فلماذا ؟ .  
الجواب : في معظم الأحوال هو : القلق .

عندما كان القادة الصينيون القساة في الأزمان الغابرة ، يريدون تعذيب أسراهم ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضعونهم تحت صنوبر يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فإذا هذه القطرات المتساقطة على رءوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقات المعاول ، وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا إلى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها في التعذيب كان يستخدمها الأسبان في عهد محاكم التفتيش والألمانيون في معسكرات الاعتقال ، في عهد هتلر .

والقلق أشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع بالناس إلى الجنون والانتحار .

\*\*\*

عندما كنت فتى ، يافيا في « ميسوري » ، كان يغشاني خوف قاتل وأنا أستمع إلى الواعظ « نيللي سنداى » وهو يصف نار الجحيم في الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذي يسببه القلق في الدنيا ، وهو لعمري أشد منه قسوة ! .

أتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ أقرأ اذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلي ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ إذا كنت إنسانا طبيعيا : فسيكون جوابك : « نعم » ، فإن للكثيرين منا من القوة أكثر مما يدركون ، وفي داخل أنفسهم قوى من المحتمل أنهم

لم يستخدموها إطلاقاً . كما قال « ثورو » في كتابه الخالد « والدن » <sup>(١)</sup> : « لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعاً من أن للإنسان مقدرة على إعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود — فلو أن إنساناً سعى إلى أن يحيا الحياة التي يتصورها في خياله . فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم قوة الإرادة والقوة النفسية الكامنة مثلما للسيدة « أولجا جارف » التي عرفت في بلدة « كورداليه » بولاية أيداهو .. فقد اكتشفت هذه السيدة أن في استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلمة التي أحاطت بها أن تطرد القلق .

وها هي قصة السيدة أولجا كما روتها لي : « منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوماً عليّ بالموت البطيء ، الشديد الألم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الأطباء في هذه البلدة ، وكنت شابة . ولم أكن لأرغب أن أموت . وفي خضم يأسي المروع ، اتصلت بطبيبي تليفونيا في « كيلوج » وصرخت فيه باليأس الذي يغمر قلبي . فقال لي . وهو ضيق الصدر نوعاً : ماذا دهاك ؟ اليس لك مقدرة على الكفاح ؟ إنك ستموتين ! لو ظللت تصرخين هكذا ، نعم حالتك سيئة ، حسن . اقبلي هذه الحقيقة ، وواجهي الحقائق وكُفّي عن القلق ، ثم أفعل شيئاً » ، وعندئذ أخذت على نفسي عهداً صارماً ألا أستسلم للقلق ، وألاً أصرخ . فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإنني سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف أعيش .

وكانت الكمية المقررة لي من أشعة « أكس » لعلاج السرطان — الذي وصل معي إلى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديو —

(١) Thoreau « Walden » .

هي عشر دقائق ونصف دقيقة يومياً لمدة ثلاثين يوماً ، ولكن أطباءى عرضوني للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يومياً مدى ٤٩ يوماً ، وبرغم أن عظامي برزت من جسدي ، وبرغم أن قدمي تصلبتا كالرصاص ، فإنني لم أصرخ قط ، بل كنت أبتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسي على الابتسام .

« ولست من الحماسة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفي من السرطان ، ولكني أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، والفضل في ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التي قالها لي طبيبي الدكتور « ماك كافري » : « واجهي القلق ، كفى عن القلق ، وافعل شيئاً » .

ولسوف أختتم هذا الفصل بالتمهيد الذي اخترته له ، وهو قول الدكتور كاريل .

« ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتاً مبكراً » .

اكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟

**إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي**

**مع تحيات : MICO MARK**

**Mico\_maher@hotmail.com**

## الجزء الأول في سطور

### حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

#### القاعدة رقم ١ :

إذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير وليم أوسلر : عِشْ في نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل. عش اليوم حتى يحين وقت النوم ..

#### القاعدة رقم ٢ :

عندما تأخذ المشكلات بتلابيك — في المرة القادمة — ولا تستطيع منها فككا ، جَرِّب الطريقة السحرية التي فعلها ويليس كارير . أسأل نفسك :  
( أ ) ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث ؟

( ب ) هبْ نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر .

( ج ) حاول أن تنقذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال الذي هو أسوأ الاحتمالات ، والذي أعددت نفسك ذهنيا لقبوله .

#### القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دوما بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك ، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

## الجزء الثاني

### الطرق الأساسية لتحليل القلق

#### الفصل الرابع

### كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

ان لي ستة من الخدم المخلصين منهم تعلمت كل ما

أعلم علم اليقين أسألهم هي : ماذا ، ولماذا ، ومتى

، وكيف ، وأين ، ومن !

( ردهارد كبلنج )

هل تزيل « الطريقة السحرية » التي ابتكرها كارير — والتي أتينا على شرحها شرحها في الفصل الثاني من الجزء الأول — كل أسباب القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقي أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها ، وهذه الخطوات هي :

١ — استخلص الحقائق .

٢ — حلّل هذه الحقائق .

٣ — اتخذ قرارا حاسما ، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار .

لقد علمنا أرسطو هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها بدوره ، وأنت وأنا لا نحصى لنا من استخدمها إذا كان علينا أن نحل المشكلات التي تعيننا ، ونحيل أيماننا وليالينا إلى جحيم لا يطاق .

ودعنا نناقش الخطوة الأولى : استخلص الحقائق .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا ما لم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلاتنا ! فبدون الحقائق لن نملك إلا أن ندور حول المشكلة في دوائر لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وإنما ابتدعتها منذ عشرين عاما « هربت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لي مرة : « أن نصف المشكلات التي تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التي تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . إذا كانت لدى مسألة يتحتم على أن أنهيها في الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فأننى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يحين الثلاثاء القادم . ثم إلى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بها ولست أقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالي مسهدا ، وإنما كل ما أفعله هو أن أركز ذهني في استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فإذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة في ذهني ، وفي هذا أكبر العون على انبائها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفي استطاعتي أن أقول مخلصا أن حياتي أصبحت خلوا من القلق على الإطلاق . وقد وجدت أن الإنسان إذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها » .

ودعني أكرر هذا القول : « إذا بذل الإنسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فإن قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التي يجنيها » .

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ إننا قلما نعنى بالحقائق اطلاقا .

وإذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فإنه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة في ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، أى أنه يسعى إلى الحقائق التي تبرر عمله ، وتتفق مع أمانيه ، وتتفق مع الحلول السطحية التي يريتها . وفي ذلك يقول « أندريه موروا » : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو في أعيننا معقولا : أما ما يناقض رغباتنا فإنه يثير غضبنا » . فهل من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول إلى حل لمشكلتنا ؟ أو لسنا نسخر من الشخص الذي يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن  $2 + 2 = 5$  ؟ ومع ذلك فكثيرون جدا في هذا العالم ، يحيلون حياتهم إلى سعي ، باصرارهم على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نفعل مثلما فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق . فأننا حين يعترينا القلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولست نفعهما :

١ — عندما أحاول استخلاص الحقائق أنظاها كأنما أستخلصها ، لا لنفسى وإنما لشخص آخر . وهذا الاتجاه الذهني يساعدني على اتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق ، مجردة من العاطفة .

٢ — في أثناء جمع الحقائق ، أنظاها كأنى ممثل الانتهاء في ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول أن أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتى . ثم أدون المجموعتين من الحقائق : التي في مصلحتى ، والتي تنافى مصلحتى ، وأدرسهما جيدا ، وغالبا ما أجد الرأى السديد شيئا يتوسط هذين النقيضين .



هذه هي الفكرة التي أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العلامة « أينشتين » ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والألمعية ، بحيث تصل إلى قرار حصيف ، أو رأى سديد في أية مشكلة ، مالم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الأولى لحل مشكلاتنا هي : استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلاتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقة محايدة .

على أن الحصول على الحقائق التي تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحللها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة أن من الأسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل أن مجرد تدوين الحقائق التي تحيط بمشكلاتنا ، هو في حد ذاته شوط طويل في طريق الوصول إلى قرار معقول .. وفي ذلك يقول « تشارلس كيترنج » : « المشكلة المدونة تفاصيلها هي مشكلة نصف محلولة » .

ودعني أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولنأخذ « جالن ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكثر رجال الأعمال الأمريكيين في الشرق الأقصى نجاحا . وكان ليتشفيلد في الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاي ، وهذه هي قصته كما رواها لي حين استضافته في منزلي :

« وعندما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتدفقون على شنغهاي ، كنت إذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » في شنغهاي ، فما لبثوا أن أرسلوا إلي ضابطا برتبة أدميرال ، يطلب إلي تصفية ممتلكات الشركة ، ولم يكن لي خيار في الأمر ، فإما أن أتعاون مع الغزاة ، وإما ... و « اما » الثانية هذه ليس لها الا معنى واحد .. الموت ! .

« وبدأت أنفذ ما أمرت به .. وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير أني أسقطت من هذه القائمة مبلغا قدره ٧٥٠,٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه في الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل في « هونج كونج » ولكني برغم ذلك ، ساورني الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت في الماء المغلي ، إذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

« ولم أكن في مكتبي بالشركة حين تم اكتشاف ذلك . ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأني تليفونيا بأن الأدميرال الياباني تميز غضبا ، ووصفني باللص الخائن .

نعم ! لقد تحدت الجيش الياباني ، وليس لهذا إلا عقاب واحد ، هو الزج بي في السجن الذي يسمونه « بيت الجسر » .

« بيت الجسر ؟ ! السجن الذي يتخذة الجستابو الياباني مكانا للتعذيب ؟ .. لقد عرفت أشخاصا تخلصوا بالانتحار من عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم في هذا السجن ، وها هو دوري قد حل .

« أنبأني رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا ، لو لم تكن لي طريقة خاصة أتبعها في حل مشكلاتي ، فمنذ سنين مضت ، كنت كلما استولى عليّ القلق ، أعمد إلى الآلة الكاتبة وأدوّن عليّ ورقة سؤالي . هما :

١ — علام يساورني القلق ؟

٢ — ما الذي يسعني أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفويا لا تحريريا ، ولكن وجد أن تدوين الاجابة يوضح معالم تفكيرى . ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الأنباء ، إلى غرفتى فى جمعية الشبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت إلى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لأننى أخشى أن يزج لى فى سجن « بيت الجسر » غدا صباحا .

« س : ما الذى يسعى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وعندئذ أنفقت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من التفكير إلى مناهج أربعة . استطيع أن أنهجها فدونتها ، ودونت معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ — استطيع أن أوضح الأمر للأدميرال اليابانى ، ولكنه لا يتكلم الإنجليزية ، وإذا حاولت أن أستعين بمترجم ، فقد أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ القلب ، ولعله يفضل أن يزج لى فى « بيت الجسر » على أن يناقشنى فى الأمر .

« ٢ — استطيع أن أحاول الهرب من المدينة ، ولكن هذا محال ! فإنهم يقتفون خطواتى على الدوام ، ويتحتم على أن أسجل مواعيد دخولى وخروجى ، حيث أقيم بجمعية الشبان المسيحية ، ولو أننى حاولت الهرب ثم قبضوا على ، فانى أقفل رميا بالرصاص .

« ٣ — استطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب إلى الشركة ثانية . لكننى أن فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى فى أمرى ، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا على ، ويزجوا لى فى بيت الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنيس بكلمة .

« ٤ — استطيع أن أذهب إلى مكتبى فى الشركة صباح يوم الاثنين كعادتى ، وكأن شيئا لم يحدث ، فإذا فعلت ، فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولا جدا ، فلا يذكر فعلتى ، وإذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظة قد بردت ، فلا يناقشنى فى الأمر ، وحتى إذا ناقشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ، وأذن فذهابى إلى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكأن شيئا لم يحدث بمنحنى فرصتين للنجاة .

وبمجرد أن انتهت من تقليب أوجه النظر فى المسألة ، واعتزمت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ، وزايلنى القلق .

« وعندما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال جالسا والسيجارة فى فمه ، فحملق فى كعادته ، ولم يقل شيئا حينئذ ، ولا فى الأيام التالية ! وبعد ستة أسابيع دعى الأدميرال إلى طوكيو ، وبذلك أختتمت متاعبى ، وحلت مشكلتى .

« ولعل أدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يمكننى اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو أننى لم أفعل هذا ، فرما ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس توحيه إلى اللحظة ، ولو أننى لم أفكر فى مشكلتى ، وأنته إلى قرار حاسم فرما انتابنى القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمنى النوم ليلا ، وربما ذهبت إلى المكتب صباح الإثنين التالى ، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهى ، وهذا وحده كان كفيلا بإثارة شكوك الأدميرال اليابانى .

« ولقد أثبتت لى التجربة مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى ، لإتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن إتخاذ قرار ، والدوران حول المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال إلى الإنهيار العصبى ، وقد وجدت أن مقدار خمسين فى

المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل إلى قرار حاسم ، واضح المعالم وأن أربعين في المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدا بتنفيذ القرار الذي اتخذته . ومن ثم فأنا أتردد تسعين في المائة من القلق ، باتخاذ هذه الخطوات الأربع .

١ — تدوين الأسباب التي أثارت قلقي بوضوح تام .

٢ — تدوين الخطوات التي أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

٣ — اتخاذ قرار حاسم .

٤ — البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت إليه .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مدير فرع الشرق الأقصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك ... ألا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلا عن هذا فإنها تنتهي بالقاعدة رقم (١) التي لا غناء عنها في مكافحة القلق وهي : افعل شيئا للقضاء على القلق . فما لم تفعل شيئا ، فإن محاولتك استخلاص الحقائق ليست إلا مضيعة للوقت والجهد .

قال وليم جيمس : « عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويقصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذت قرارا ، فلا تتردد ، ولا تحجم . ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام ، ولا تنظر إلى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هَيَّاب ولا وجل .

سألت مرة ، « وايت فيلبس » وهو أحد الرجال البارزين في صناعة البترول في أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قراره فأجاب : لقد وجدت أن الإستمرار في التفكير في إحدى المشكلات إلى أبعد من مدى معين ، يخلق القلق ويولد

الاضطراب . فإنه يأتي وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتى اتخذت قرارا أعمد إلى تنفيذه دون أن أتلقت إلى الوراء .

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » في التو واللحظة على إحدى

مشكلاتك التي تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم ( ١ ) : لماذا يساورني القلق ؟ ( ضع اجابتك هنا في

المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال ) .

الجواب :

السؤال رقم ( ٢ ) : ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء على القلق ؟

الجواب :

السؤال رقم ( ٣ ) : ما هي أفضل وسيلة أتخذها للقضاء على القلق ؟

الجواب :

السؤال رقم ( ٤ ) : متى أبدا بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

الجواب :

## الفصل الخامس

### كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال ، فلعلك تقول لنفسك في هذه اللحظة : ما أسخف عنوان هذا الفصل ! أنى خبرت عملي عشرين عاما أو يزيد ، فلا شك أننى أدرى الناس بجواب هذا السؤال .. إن مجرد التفكير في أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى هو السخف بعينه ! « والحق معك . فقد كنت سوف أشعر . هذا الشعور نفسه لو أننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة أعوام . فانه يزعجى وعودا كبيرا ، وما أرخص ازجاء الوعود .

نعم ! أنت محق فى أننى لا أستطيع معاونتك على طرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسعك هذا ولكن الذى أبتغيه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم أدع لك الباقي تتكفل به .

ولعلك تذكر أننى فى صفحة ٥٧ من هذا الكتاب — اقتبست قول الدكتور « ألكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، أفلا تراها صفقة رابحة لك إن أنا عاونتك على طرد عشرة فى المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ .. ولعلك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فماذا أهلك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين فى المائة من قلقه

فحسب ، بل خمسة وسبعين فى المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضيع سدى فى اجتماعات لا تنتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل فى أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد أصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

وإليك تفصيل التجربة التى مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دأبت على مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فإذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا نتساءل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعل ذاك ؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا على الإطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، ونتململ فى مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل ونندور حول الموضوع المطروح للبحث فى دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فإذا أقبل المساء ، وجدت نفسى منك القوى متعبا . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال إلى نهاية حياتى فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل العمل من هذه ، ولو أن إنسانا أخبرنى إذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدهه هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة أرباع المجهود العصبى الذى أبذله ، لحسبته من أولئك الواهين المتفائلين .

ثم تصادف أن عنت لى فكرة ، عمدت إلى تطبيقها ، فإذا هى تعود على بأحسن الثمرات ، فضلا عن الراحة التى كنت أنشدها وأحسبها ضربا من الخيال . ومازلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطوة التى كان لها فعل السحر فى انتاجى ، وصحتى ، وسعادتى .

« أقول إنها كالسحر .. وهى حقا كالسحر وبسيطة للغاية وإليك تفصيلها :

« أولا : كلفت فى التو عن نظام المناقشة الذى كنت ألتزمه أثناء اجتماعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد على المساعدون تفاصيل الأخطاء التى وقعت ، أو المشكلات التى صادفتهم ، ثم يسألوننى : ماذا نحن فاعلون ؟

« ثانيا : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض على مشكلة ما ، أن يقدم لى أولا مذكرة تشمل الاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

١ — ما هى المشكلة ؟ ( وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن تنفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن ندرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر أحدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح ) .

٢ — ما هو منشأ المشكلة ؟ ( وإذا أرجع بذاكرتى إلى الوراء ، يروعنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة إلى حيز الوجود ) .

٣ — ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ ( وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجاده زميل له ، وكثيرا ما كانت الخواطر تهتاج فتناهى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها أثناء المناقشة ) .

٤ — ما هى أفضل الحلول ؟ ( وقد اعتدت من قبل ، أن أدخل قاعة الاجتماع مع مساعدى الذين أرهقهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم إلى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محدد ) .

« وكان من نتيجة هذه الخطة أن قلّ التجاء مساعدى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكى يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة ، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقي يحتاج إلى معاونتى .

وحتى إذا أوجبت الظروف مشاورتى ، فإن المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذى كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها — أى المناقشة — تسير فى طريق مرسوم .

« ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتا ضئيلا فى القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا فى « العمل » على تلافى هذه الأخطاء .

وحدثنى صديقى « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة ، الناجحة فى هذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التى أسلفنا ذكرها . قال لى مستر بتجر : « عندما بدأت الأشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملؤنى حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت فى طريقي العقبات والصعاب ، فانتابنى اليأس ، وبدأت أحتقر العمل وأفكر فى تركه . وكنت خليقا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول إلى أسباب القلق الذى يساورنى .

١ — سألت نفسى : ما هى المشكلة بالضبط ؟

« وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت لا توازى الجهود الذى أبذله فيه . كنت أذهب إلى العمل الذى أريد التأمين على حياته ، فأبدا الحديث معه كأحسن ما يكون البدء ، ويسير بنا الحديث مبشرا بالخير ،



حتى إذا حان وقت عقد الصفقة قال لي العميل : « حسنا . دعني أفكر في الأمر .. هل لك أن تتفضل بزيارتي في وقت آخر ؟ » هذا المجهود الذي يضيع سدى هو منشأ مشكلتي ، وهو الذي يسبب لي القلق .

٢ — وعدت أسأل نفسي : ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ ولكي أجيب عن هذا السؤال ، كان لزاما عليّ أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتي ، وعمدت إلى سجل الصفقات التي أتممتها خلال الاثني عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها ، وإذا ذاك تكشف لي حقيقة مذهلة ! وجدت أن ٧٠ في المائة من صفقاتي تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٣ في المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ في المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هي التي كانت تثير في القلق والنقمة على العمل ! أي أنني — بمعنى آخر — سمحت للقلق واليأس ، والتوتر أن تعصف بي من أجل ٧ في المائة فقط من مجموع الصفقات التي أعقدها !

٣ — ما هي أفضل الحلول ؟

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال في صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وأنفقت الوقت الذي توفر لي ، نتيجة لذلك ، في محاولة ، عقد صفقات جديدة ، فلم يمض وقت قصير حتى أستطعت أن أضاعف دخلي ، إذ تضاعفت صفقاتي . »

وقد أسلفت أن مستر « فرانك بتجر » هو الآن أحد الناجحين في ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . وبرغم هذا ، فقد أشرف في وقت ما على ترك هذا العمل المريح ، والتسليم بالخيبة والفشل !

وأنت تستطيع ، بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدي الذي بدأت به هذا الفصل . « أنك تستطيع أن تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك إذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لإجابتك . »

**إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي**

**مع تحيات : MICO MARK**

**Mico\_maher@hotmail.com**

## الجزء الثانى فى سطور الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « أن نصف القلق فى العالم منشؤه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار ».

القاعدة رقم (٢) :

بعد أن تزن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حصيفا ، أقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك ، أجب عن هذه الأسئلة الأربعة ودون

اجابتك :

( أ ) ما هى المشكلة ؟

( ب ) ما سبب المشكلة ؟

( ج ) ما هى الحلول الممكنة ؟

( د ) ما هى أفضل الحلول ؟

## تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — إذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب فهناك مطلب لا غنى عنه ، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة فى الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فإن ألف قاعدة وألف طريقة لن تغنيك شيئا .

فما هو هذا المطلب السحري ؟ هو : رغبة عميقة راسخة فى الإفادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق والتغلب عليه ، وبدء حياة جديدة سعيدة .

فكيف تنمى فى نفسك هذه الرغبة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التى يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مرارا وتكرارا « أن راحتى الذهنية ، وسعادتى ، وصحتى ، وربما دخلى — بمرور الزمن — تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة فى هذا الكتاب » .

٢ — إقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لاستخلص الفكرة العامة . وقد يغريك هذا على أن تنتقل إلى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل .. اللهم إلا إذا كنت تقرأ لمجرد التسلية . أما إذا كنت ترغب فى أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاعمد ثانية إلى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعا .

٣ — توقف في خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعت . فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من تنطلق كالسهم قارئا الفصل تلو الفصل .

٤ — اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر في يدك ، حتى إذا كان اقتراحا ترى أن في وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه ، أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطأ ، أو ضع أمامه هذه العلامة ( × × × ) . فإن وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعا ، وأسهل في المراجعة .

٥ — أعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما في منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة في كل شهر جميع عقود التأمين التي أبرمتها شركته . لماذا ؟ لأن التجربة علمته أن هذه هي الطريقة التي يستطيع بها أن يحفظ في ذهنه البنود التي يحتويها كل عقد .

وقد أنفقت أنا سنتين في تأليف كتاب في فن الخطابة العامة ، وبرغم ذلك ، أراي مضطرا لمراجعة كتابي من حين لآخر لكي أتذكر ما كتبه أنا نفسي ، فإن السرعة التي ننسى بها مدهشة حقا .

واذن ، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفى ، فبعد أن تقرأه بإمعان ، ينبغي أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجع مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون في مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع ، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة مالم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم .

٦ — قال برنارد شو مرة : « إذا علمت إنسانا شيئا ، فانه لن يتعلم قط » ورنارد شو على حق . فان « التعلم » عملية ايجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين

« نعمل » . ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب ، فاجربها ، واعمل بها ، وطبقها في كل فرصة تسنح لك ، فإذا لم تفعل هذا ، فسوف تنساها سريعا ، فإن المعرفة التي « نستخدمها » هي وحدها التي تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة في الدأب على تطبيق هذه المبادئ ، أنا أعلم هذا ، لأننى كتبت هذا الكتاب وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة في تطبيق كل ما أوردته فيه ، واذكر دائما ، وأنت تقرأ هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات وحسب ، وإنما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا في الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع إلى هذا الكتاب ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا في التغلب على القلق . وعندما تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع الخاطر الذي توحيه إليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطئ . وإنما قلب صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التي وضعت أمامها علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرب القواعد التي تضمنتها ، وانظر أية الأعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » في كل مرة تضبطك فيها متلبسا بحرق أحد المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحذو بك إلى المحافظة على تطبيق هذه المبادئ ! .

٨ — انظر الفصل الثانى والعشرين من هذا الكتاب ، وأقرأ كيف استطاع « هـ . ب . هاول » و « بنجامين فرانكلين » أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين ؟ إنك لو فعلت لثبتت قدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك في بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادئ ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على بذل مجهود أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك حين ترجع إليها فتستعيد ذكراها في مقبل أيامك .

## اجمال

- ١ — اخلق في نفسك رغبة قوية في تطبيق المبادئ الواردة في هذا الكتاب .
- ٢ — إقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل أن تنتقل إلى الفصل الذي يليه .
- ٣ — توقف كثيرا خلال قراءتك ، وسائل نفسك ، كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .
- ٤ — ضع علامات بالقلم الأحمر أمام كل فكرة هامة .
- ٥ — راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .
- ٦ — طبق هذه المبادئ في كل مناسبة تسنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .
- ٧ — اتخذ من تطبيق هذه المبادئ تسليية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، أو صديقك ، أو قريبك « شلنا » في كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادئ .
- ٨ — راجع كل أسبوع مدى التقدم الذي أحرزته .
- ٩ — احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقت المبادئ الواردة في هذا الكتاب ، والنتيجة التي عادت عليك من تطبيقها .

## الجزء الثالث

## كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

## الفصل السادس

## كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التي رواها لي « ماريون دوجلاس » ، وليس هذا اسمه في الواقع ، فقد رجاني لأسباب خاصة ، ألا أكشف عن شخصيته ، روى لي « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففي المرة الأولى فقد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يحبا حبا جما ، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا على احتمال هذه الفجيرة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثني هذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجيرة المزدوجة أكثر مما احتمل ، فقد عافت نفسي بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابي ، وتبددت ثقتي بنفسي ، وتولاني المرض ، وقصدت أخيرا إلى الأطباء ، فوصف لي أحدهم دواء منوما ، ووصف لي آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجريت كلتي الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحسن كأن جسمي يحتويه فكا كاشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو ألم الحزن ، وإذا كنت قد جريت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعنى .

« ولكنني اليوم أحمد الله على أن وهبني طفلا هو الآن في الرابعة من عمره ، وطفلي هذا هو الذي هداني إلى حل لمشكلتي ، ففي ذات مساء ، كنت جالسا

أستعيد أحزاني ، حين سألتني طفلي : « بابا .. هل صنعت لي قارباً ؟ » ولم أكن في حال تسمح لي بصنع قارب ، أو صنع أى شئ آخر ، ولكن طفلي عنيد لحوح ، فلم يسعني إلا الإمتثال ، وانفقت في صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث التي قضيتها في صنع القارب ، وكانت الساعات الأولى التي أحسست فيها بالراحة الذهنية التي تولت عني منذ شهور .

« وقد حفزني هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ، وأفكر .. أفكر تفكيراً صحيحاً لم أعهده منذ شهور . فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا أنا انشغلت بعمل يتطلب شيئاً من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على أن أظل مشغولاً بعملى .

« ففى الليلة التالية ، رحت انتقل في غرف منزلى ، وأضع قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنوداً كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالاً ، وصنابير ولم يمض أسبوعان ، حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ بنداً تتطلب الإصلاح .

وفى خلال العامين الماضيين ، أمكنتنى اصلاح معظم هذه الأشياء ، وانغمرت — فضلاً عن هذا — فى كثير من أوجه النشاط . فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الأسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدتى ، ورئيس مجلس ادارة مدرسة البلدة ، كما أحضر كثيراً من المحاضرات ، وأساهم فى جميع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولاً لدرجة أنه لم يعد لى وقت للقلق .

« لا وقت للقلق ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون تشرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل

هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه ؟ قال : « انى مشغول جداً ، إلى حد أنه ليس لدى وقت للقلق » .

وكانت كان « تشارلس كترنج » عندما بدأ يخترع محركاً ذاتياً للسيارة ، كان مستر كترنج وكيلاً لشركة « جنرال موتورز » مشرفاً على الأبحاث التى تجربها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى إنه أنشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة دولار ، لكي يزود معمله بالعدد والآلات — وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو — كما اقترض خمسمائة دولار ، على حساب « بوليصة » التأمين على حياته ، وقد سألت زوجته يوماً هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم » كنت قلقة ، حتى أننى لم أستطيع النوم ، ولكن مستر كترنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقاً فى عمله ، فلم يجد لديه وقتاً يسمح له بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى « باستير » عن « السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات . أو المعامل » فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو البحث ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق .

ان الباحثين والعلماء ، قلما يصابون بانبيار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن أمراً هيناً كالاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو أحد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقاً ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .



ألا تصدق هذا ؟ حسن ، دعنا نجري تجربة ... اضبطجع الآن في مقعدك ، وأغمض عينيك ! وحاول أن تتخيل تمثال الحرية وأن تتصور في الوقت نفسه شيئا مما أعددت للتفويض غدا ... هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... أليس كذلك ؟ أن في استطاعتك أن تتخيل كلا من الشيئين على حدة ، أما الاثنين ، في وقت واحد ، فلا ! وكذلك في الإحساسات ، فليس في استطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير ، ونحس بالقلق في الوقت نفسه ، فان واحدا من هذين الإحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن الأطباء النفسيين الملحقين بالجيش من أن يأتونا بالعجائب خلال الحرب ، عندما كان يأتى إليهم الجنود الذين ضعفت الحرب أعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فإذا إنشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحداثق ، أو الرقص لم يعد إنشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من تجارب مروعة Cecupational herapy .

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفى

يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يصف « الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فأطباء الاغريق القدماء ، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام . وكانت جماعة « الكويكرز » تستخدمه في « فيلادلفيا » في عهد « بنجامين فرانكلين » . وقد ذهل أحد زائرى مصحح الكويكرز في عام ١٧٧٤ ، عندما شاهد مرضى العقول منهمكين في غزل الكتان فقد ظن أن هؤلاء المساكين يستغلون أسوا استغلال ، إلى أن شرح له « الكويكرز » أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون في العمل ، فهو يهدى أعصابهم ، ويسكن خواطوهم .

أن أى طبيب نفسانى يسعه أن يؤكد لك أن الاشتغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة . وقد أدرك الشاعر « هنرى لونجفيلو » هذه الحقيقة عندما فقد زوجته الشابة ، كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لب شمع فامتدت النار إلى ثيابها ، وسمع لونجفيلو صراخها ، وحاول أن يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحرقها . ولبث لونجفيلو زمنا معذبا بذكرى هذا الحادث الأليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظة — كانوا في حاجة إلى رعايته ، فاضطر ، برغم حزنه إلى أن يتعهدهم بالرعاية ، وان يكون لهم أبا وأما في آن معا .. وكان يصطحبهم إلى التزهة ، ويقص عليهم الأقاصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبتهم لهم في قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتي » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تنيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثر هالام » « على أن أنشغل عن نفسى بالعمل ، وإلا هلكت أسى » .

اننا لا نحس للقلق أثرا ، عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التى تعقب العمل ، هى أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : ألا ترانا نحصل من الحياة على ما نبتغى ؟ ألا ترى أن كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظته التى أبدأها اليوم ؟ أترانا مرضى ؟ أترى شعرنا فى سبيله إلى السقوط ؟

إن أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا ، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمتقت الفراغ » ، كتجربة على ذلك . أحدث ثوبا في مصباح كهربائى مفرغ من الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء إلى

داخل المصباح ليملاً الفراغ ، كذلك تسرع الطبيعة إلى ملء العقل الفارغ ، بماذا ؟  
بالعواطف والإحساسات غالباً ، لماذا ؟ لأن الإحساسات مثل القلق . والخوف ،  
والمقت ، والغيرة والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة ، متوارثة من عهد الغابة ،  
وهذه الإحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .

وقد عبر هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ التربية بكلية  
المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « أن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ عليك .  
لا في أوقات عملك وإنما في وقت فراغك من العمل ، فالخيال إذ ذاك يجمع ما  
شاء له الجموح ، ويقلب كل صفوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة  
ارتكبتها ، في هذا الوقت ، يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة في الطريق بغير سائق  
وبغير ركاب ، فهي تفرق هنا وهناك كالسهم ، وتهدد بالانفجار ، وتدمير نفسها في  
آية لحظة وعلاج هذه الحالة سهل ميسور ، هو أن تنشغل بعمل انشائي مجد »  
وأنت لا تحتاج لأن تكون أستاذاً في الجامعة ، لكى تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل  
بمقتضاها ! .

\*\*\*

قابلت في خلال الحرب سيدة من أهل شيكاغو ، فروت لى كيف أدركت  
بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف أهدت إلى علاج القلق بالاستغراق في العمل .  
لقيت هذه السيدة وزوجها في عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك إلى  
ميسورى . فأخبراني أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش في اليوم التالي لهجوم  
اليابانيين على « بيل هاربر » ، وقالت السيدة : أنها أوشكت على تحطيم صحتها  
من جراء قلقها على ابنها الوحيد إذ لم تكن تفتأ تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم  
هو مشترك في المعركة ؟ أترأه يجرح ؟ أو يقتل ؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا  
القلق . فأجابت « انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت أنها سرحت

خادمتها ، وأخذت تدبر بنفسها شئون البيت .. ولكن هذا لم يجدها كثيراً .  
قالت لى : « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية ، لم يحل بينى وبين  
مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت أنني في حاجة إلى نوع آخر من العمل  
غير تسوية المخادع ، وغسل الأواني : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلي  
طوال ساعات النهار . ولهذا اشتغلت في أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفى هذا  
العمل بالمطلوب ، إذ ألغيت نفسى وسط حلقة متصلة من النشاط : فالعملاء  
يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الأثمان ، والأحجام والألوان ، فلم تتح لى ثانية  
واحدة أفكر فيها فى شئ آخر سوى عملى . وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر إلا  
في راحة قدمي اللتين كلتا من الوقوف طوال اليوم . فما أن أتناول عشاى حتى  
أستغرق في نوم عميق » .

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر بويز » عندما قال في  
كتابه « فن نسيان الشقاء » <sup>(١)</sup> : إن إحساساً بالإطمئنان والسلام النفسى ،  
والاسترخاء الهنىء ، يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل » .

أفضت إلى أخيراً « أوزا جونسون » الرحالة الذائعة الصيت ، بالطريقة التى  
تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة فى كتابها «  
تزوجت المغامرة » <sup>(٢)</sup> . تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسون » وهى فى  
السادسة عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها فى تلك السن المبكرة ، من بلدة  
« كابوت » بولاية كانساس ، إلى أدغال جزيرة يورنيو ، وأمضى الزوجان فى الترحال

(١) Jhon Cowper Poyws ; « The Art Of Forgetting the

Uopleasant »

(٢) Osa Johnson ; « Imarried Adventure »

ربع قرن من الزمان ، قدّما في خلاله للسينا صورا من الحياة البدائية ، التي توشك على الانقراض في آسيا ، وأفريقيا . وعندما عادا إلى أمريكا تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا في أنحائها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامهما الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين إلى الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أن « أوزا » لن تفارق مخدعها بعد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس في مقعد ذى عجلات . وتلقى محاضرة في جمع غفير من المستمعين ! بل أنها ألقت في ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة ، القتها كلها وهي جالسة في مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هذا ؟ أجابت : « لقد فعلته لكي لا أتيح لنفسي وقتا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التي تُعنى بها الشاعر تينسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « على أن أنشغل عن نفسي بالعمل وإلا هلكت أسي » . واكتشف الأميرال بيرد « هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا في خيمة مطمورة في ثلوج القطب الجنوبي . قضى الأميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ، ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهي تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! » .

وقد روى الأميرال بيرد في كتابه « وحيد » <sup>(١)</sup> قصة هذه الشهور الخمسة التي قضاها في القطب الجنوبي ، حيث كانت الأيام والليالي في الظلام سواء .

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله . وقد قال في كتابه :

« في الليل قبل أن أطفىء المصباح لآوى إلى فراشي ، كنت أصور لنفسي عمل الغد . كنت أقسم الغد ، في خيالي ، إلى ساعات ، فأخصص منها - مثلا - ساعتين للعمل في إنشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لترتيب أرفف للكتب في عربة الطعام ، وساعتين لإصلاح « الزخافة » ، وبهذا كنت أقطع الوقت ، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أيامي بلا هدف ولا غاية ، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهد بهلاك محقق ، فإذا عاودك القلق فاذاكر أن في استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، في كتابه « ما الذي يعيش به البشر » <sup>(١)</sup> إذ قال : لقد أسعدني ، كطبيب ، أن أرى « العمل » يشفى أشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون « الشلل الزوجي » الذي أعقبته إحساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم .

إذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل ، جلسنا في أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطنا هباء ، وتتوزع إرادتنا .

أعرف رجل أعمال في نيويورك ، كافح القلق ، بأن أسلم نفسه للعمل . حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمير لونجمان » وهو طالب في براجمي للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذي أدلى به أمام الفصل . عن طريقة قهر القلق ، أخاذا ، رائعا . حتى أنني دعوته للعشاء معي ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث في مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

وهذه هي قصته التي رواها لي : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحتني قلق شديد أعقبه أرق مضمن حتى خشيت أن أصاب بانهايار عصبي . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزانة في « شركة كراون » لعصير الفاكهة ، القائمة في برودواي رقم ٤٤٨ بنيويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار في تعبئة عصير الفراولة في صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التي تصنع « الجيلاتى » . وفجأة ، توقفت مبيعاتنا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستغنت بهذا عنا ، ووجدنا أنفسنا إذ ذاك أمام كارثة مالية محققة ، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠.٠٠٠ دولار ، ولم يعد في إمكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجباً أن ينتابني القلق .

« وهرعت إلى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت ، وأنا نواجه خراباً محققاً ، لكنه رفض أن ينصت لي ، وصب اللوم كله على فرع الشركة في نيويورك ، حيث أعمل ، متهما إياه بأنه يتهاون في بذل المجهود .

« ولكنى داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيراً ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة في سوق سان فرانسيسكو . وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليفاً إذ ذاك ، أن أكف عن القلق ولكنى لم أستطع ، أن القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما أن عدت إلى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شيء ، على « الكريز » الذى نبتاعه من إيطاليا ، « والخبوخ » الذى نستورده من هاواي ، وهكذا .. ولم أعد أستطيع النوم ، وتخيلت أننى - كما أسلفت - على وشك إنهايار عصبي . وفي غمرة يأسى ، اهتمت إلى خطة جديدة في الحياة ، شفتنى من الأرق ، ووضعت

حدا للقلق الذى يساورنى . لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسى ، حتى لم يعد لي وقت للقلق . كنت من قبل أشتغل سبع ساعات في اليوم ، فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت أذهب إلى المكتب في الثامنة صباحاً ، فلا أغادره إلا بعد منتصف الليل ، فإذا عدت إلى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد أنهكنى ، فأنطرح على الفراش ، واستغرق في النوم لساعتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن أحطم عادة القلق ، فعدت إلى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل سبع ساعات في اليوم كما كنت أفعل من قبل . حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاماً ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط .

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصاً رائعاً حين قال : « أن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتساءل أسعید أنت أم لا ، ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعید أنت أم لا ؟ . أنفخ في يدك ، واعمد إلى العمل في غير إبطاء ، هنالك سيجرى الدم في عروقك ، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الإنشائية ، ثم ما هو إلا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الإيجابى القلق من ذهنك .

« إنشغل ، والبث منشغلاً » هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجود في العالم ، وأعظمها أثراً .

وإذن فلكى تحطم عادة القلق ، إليك القاعدة رقم ١ :

استغرق في العمل .. إذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ، وإلا هلكت يأساً وأسى .

## الفصل السابع

### لا تدع الهوام تغلبك على أمرك

ها هي ذى قصة مأساة ، أعتقد أنني لن أنساها ما حييت ، وقد رواها لي بطلها « روبرت مور » من أهالي مدينة « ميلوود » بولاية « نيوجرسي » ، قال : « تلقيت أعظم درس في حياتي على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة « بايا » . وفي ذات يوم أنبأنا جهاز « الرادار » أن قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما أن اقترب مطلع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح إستعدادا للهجوم . ولاحت لنا خلال « البيرسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام . فأطلقنا ثلاثة « طوربيدات » على إحدى المدمرتين ، ولكننا أخطأناها . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، إذا بالسفينة الثالثة تستدير في مواجهتنا ، وتقرب منا سريعا — فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وأبلغته إلى السفينة اليابانية باللاسلكي — فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما ، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط إلى عمق ٢٧٦ قدما ! وتولانا الفزع . فان أشد ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهي في عمق يقل عن ألف قدم ، فما بالك وقد كنا في عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ إن هذا هو الهلاك المحقق ! ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق . وكنت في حال سيئة من الفزع حتى عز على التنفس ، وظللت أقول

لنفسى : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . وإذا أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها إلى أكثر من مائة درجة ، وبرغم ذلك فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف ، حتى أنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد ، وجعلت أسناني تصطك ، والعرق البارد يتفصد من جسمي ، وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن نائرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت في طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليوناً من السنين ! ففى خلالها انبسطت صفحة حياتي جميعاً أمام ناظري بما حفلت به من توافه وأحداث عظام ، ساورنى القلق بسببها زمناً ! فقد كنت قبل التحاق بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذى أتقاضاه ، ومن أملى الضئيل في الترقية . كما كنت دائم الحقن ، لأننى لا أمتلك بيتاً ولا سيارة ولا مال لي أبتاع به لزوجتى ثياباً أنيقة ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ في جبينى سببه لي حادث سيارة . ألا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لي وقنابل الأعماق تهددنى بالموت تحت لجج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهداً في ذلك اليوم . لكن قُدر لي أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود إلى القلق كائننا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيز » .

إننا غالباً ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا ! ومن أمثلة ذلك ، ما قاله

« صمويل بيز » في مذكراته عن « سير هارى فان » حين سبق لتنفيذ حكم الاعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعاً في عنقه كان يؤله ! .

ومن أمثلة ذلك أيضاً ما قاله « الأدميرال بيد » في مذكراته عن ليالى الظلام والزمهرير التى قضاهما في القطب الجنوبي ، فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون في جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيد : « كان رجالى يختصمون إذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام في مواجهة زميل له اعتاد أن يعضغ « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردھا ! ولكننى لا أعجب لهذا ، فأنا أعلم أن صفائر كهذه في معسكر قطبى يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدرباً على الطاعة والنظام . »

وكان يحق للأدميرال بيد ، أن يضيف إلى قوله ذاك ، « أن مثل هذه الصفائر ، في الحياة الزوجية أيضاً ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيتها العالم » .. أو هذا على الأقل ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف ساباث » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ، بعد أن فصل في أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله : « أنك لتجدن التوافه دائماً وراء كل شقاء يصيب الأزواج ! » ، وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام في نيويورك : « ان نصف القضايا التى تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة ، كجدال ينشب بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو إشارة نابية ، أمثال هذه الأسباب التافهة ، هى التى تؤدى إلى جرائم القتل . أن الأقلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن توالى الضربات الواهنة الموجهة إلى ذاتنا ، وكبرياتنا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانیه العالم من مشكلات . »

حدثتني « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل ، فرانكلين روزفلت « انتابها القلق يوماً . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطرت مسر روزفلت تقول : « ولو أن أمراً كهذا وقع لى الآن ، لهرزت كفى استخفافاً ، ونسيت الأمر تماماً بعد ساعات . هذا لعمري هو تصرف الناضجين . »

وقد حدث أن دعيت وزوجتى لتناول العشاء في منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأً حيناً لم ألاحظه . وما كنت لأحفل به لو أنى لاحظته ، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلت ! أنك لا تحيد تقطيع اللحم أبداً ؟ ! » ثم التفتت إلينا قائلة : « أنه يخطئ دائماً ، وعلته أنه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلاً ، ولكنى أكبرته ، لأنه أستطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاماً ! فإنى والحق يقال : أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة في جو يسوده الهدوء والوثام ، على أن اتعشى بيطة دسمة ، وأستمع في الوقت نفسه إلى مثل هذا التعنيف .

وبعد هذا الحادث ، دعت زوجتى لفيفا من الأصدقاء للعشاء في منزلنا ، فلما اقترب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتى أن ثمة ثلاث مناشف ، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة . وقد حدثتني زوجتى بعد انفضاض الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا إلى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها . وكان الضيوف قد توافدوا ، ولم يكن في الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنما أوشك أن انفجر من الغيظ . وجعلت أقول لنفسي حانقة : « لماذا تفسد على هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ! » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بى : « ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت :



من فوري إلى المائدة ، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية ، كما أشتهى ، ولقد فضلت أن يظن بي الضيوف الإهمال والتواكل في تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بي سوء الطبع ، وحدة المزاج ، وعلى أية حال . فان أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث .

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفسه بالتوفاه » وكذلك لا ينبغي لإنسان أن يشغل نفسه بالتوفاه ، هذا إذا أراد السلام والإطمئنان . إن أشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوفه ، هو أن نحول مجرى إهتمامنا وجهة أخرى ، وقد ضرب صديقي « هومر كروي » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس »<sup>(١)</sup> وكثير غيره ، مثلا رائعا في كيفية تطبيق هذا القول .. كان ، وهو عاكف على تأليف إحدى قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة ، في شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يثر أزيزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أفكاره ، قال لي هومر كروي : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابي إلى معسكر خلوى ، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهي تتلظى بالنار التي أشعلناها تجاه المعسكر ، ألفيت شيئا كبيرا بين صوتها ، وصوت مولد الحرارة في منزل ، غير أني أحببت صوت الأغصان وهي تحترق ، ولم أتبرم به ، فما لبثت أن وجدتني أتساءل ، لماذا أحب هذا الصوت ، وأكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على هذا أن أروض سمعي على احتمال أزيز المولد ، ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت إطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبي مولدا للحرارة يثر أزيزا متصلا ! » .

(١) Homer Groy « They Had To See Paris »

وهكذا الحال في كل ما يسبب لنا القلق : إذا نحن بالغنا في الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من أجله ، وإذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه إطلاقا .

قال دزرائيلي مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه مورو » في مجلة « هذا الأسبوع This Week » يقول : « لقد ساعدتني هذه الكلمات ( يقصد كلمات دزرائيلي ) على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توفاه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، في هذا العالم ، لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، ، فاننا ننفق ساعات العمر التي لا يمكن تعويضها في اجتراح أحزان خليقة بأن يطويها النسيان . ألا فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر ، والأفكار المجدية ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها » .

ولقد نسي الكاتب « رديارد كبلنج » على ألمعيته وحصافته ، هذه الحقيقة : وهي أن الحياة أقصر من أن نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم في « فيرمونت » ، وسجلها كبلنج في كتابه « اقطاع فيرمونت »<sup>(١)</sup> .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيد في بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته ، مؤملا أن يقضى بقية حياته في دعة وهدوء . وكان « بيتي بالستر » ، شقيق زوجته

(١) Rudyard Kipling ; « Vermont Feud »

صديقا مخلصا له . ثم حدث أن اشترى كبلنج أرضا من أراضى « بالستر » ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها فى كل موسم . وفى ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل ، وغرس فيه الزهور ، فغلى الدم فى عروقه لهذا الأمر الذى اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلها . وما لبثت السحب أن تجهمت فوق سماء فيرمونت بأسرها . وأعقب ذلك بأيام ، أن كان كبلنج مارا بدراجته ، فاعترضه شقيق زوجته فى عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته ! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ - وهو الذى كتب ذات مرة يقول : « احتفظ أنت بشتاك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » - لم يملك إلا أن يفقد ثباته ، وأقسم ليرسلن شقيق زوجته إلى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم فى فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية ، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع ، واضطر كبلنج آخر الأمر إلى أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغيرا بقية حياتهما : كل هذا بسبب كومة من البرسيم ، يغلها جانب صغير من حقل حوكة كبلنج إلى بستان للزهور .

الآن ما أشد حاجتنا إلى أن نمثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا نهض أيها الإخوان ، فقد طال جلوسنا فوق التوافه ! » .

وإليك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فوزدريك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مرّة الغابة . كتب ايمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجزيك » فى « كولورادوا » ، تجثم أطلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة أنها نبتت منذ أربعمئة عام خلت وأنها كانت شجيرة

عندما وضع « كريستوفر كولبس » قدّميه ببلدة « سان سلفادور » ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة فى خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومرت بها العواصف العاتية أربعمئة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صمدت فى مكانها . ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوتها بسطح الأرض ، وجعلتها أثرا بعد عين ! لقد انحمت ماردة الغابة التى لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تزل منها الأنواء ، انحمت من الوجود ، بفعل هوام من الضالة بحيث يستطيع الانسان أن يسحق أحداها بين سبّابته وإبهامه ! » .

الآن ترانا مثل هذه الشجرة ؟ أو لسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير ، والبروق ، والرعود التى تعترض حياتنا ، ثم نسلّم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما ، تلك الهوام التى يتسنى سحق الواحدة منها بين السبّابة والإبهام ؟ ! .

منذ بضع سنوات خلت ، اخترقت غابة « تيتون » الجاثمة فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سايفرد » ، المشرف الاعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض أصدقائه . كنا جميعا فى طريقنا إلى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلّت السيارة التى أسترقلها ، الطريق ، ووصلت إلى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التى تقل بقية الأصدقاء . وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرنى هناك أمام الباب معرّضا نفسه للفتح الشمس ، ولذغات البعوض المنتشر فى الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر فى تلك البقعة يكفى لأن يُخرج أشد الناس صبرا عن طوره . أو يدفعه إلى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولي ، إقتطع غصنا من إحدى

الشجيرات ، وشذبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت .. كيف ترانى وجدته ؟ أكان يكافح البعوض فى ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينبفخ فى المزمار الذى صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوفاه فى مكانها الصحيح !

واذن ، فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم ٢ .

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوفاه ، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها .

## الفصل الثامن

### استعن بالإحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتى أننى كنت أعاون والدتى يوماً فى حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطت فى البكاء . ودهشت والدتى وسألتنى : « ما الذى ييكيك يا ديل ؟ » فأجبتها وأنا أنشج : « أننى أخشى أن أدفن حيا ! » .

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تملكنى فى تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحنى خشية أن يقتلنى البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدى الأزمات المالية ، كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نقتات به ، وكنت أخشى أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت ، أو أن يتر صبى كبير — كان يلعب معى — أذنى كما كان يهددنى دائما ، أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتى لأحييهن ، أو ألا ترضى أحداهن فى المستقبل بأن تتخذنى زوجا ، كما كان القلق يساورنى خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتى بعد أن يعقد قرانى عليها مباشرة ! كنت أرى بعين خيالى أن زواجى قد عقد فى كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربة تزينها الزهور فى طريقنا إلى مزرعة والدى فى ميسورى . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقل : كيف ترى أبقى الحديث موصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ وأذكر أننى قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر فى حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث ! .

ولإذ توالى الأعوام ، وجدت أن تسعاً وتسعين فى المائة من المخاوف التى ساورنى القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك أننى — كما أسلفت — كنت

أرتعد خوفا من أن تقتلني الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن أن احتمال إصابتي بالصاعقة بعيد كل البعد ، فان واحدا من كل ثلاثمائة وخمسين ألف نسمة يصاب بالصاعقة في كل عام كما يقول « مجلس التأمين » أما خوفا من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفا ، ولا أحسب أن أكثر من واحد في كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من أن أدفن حيا ! والثابت أن شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أنني كنت أريد شيئا أخشاه وأقلق من أجله ، لتخيرت السرطان ، مثلا موضوعا للقلق ، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا ! .

صحيح أنني أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفي استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا في التو واللحظة ، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة ، بالإحصاءات ، لنرى ان كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا .

إن « شركة لويدز » بلندن ، وهي أشهر شركات التأمين في العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الإنسان إلى التوجس من أبعد الأمور احتمالا ! أن هذه الشركة « تراهن » الناس على أن الكوارث التي يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وإن كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنه » وإنما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتي عام ، ومالم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدي خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الأختام ضد الكوارث ، لأن هذه الكوارث التي يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكثرة

التي يتصورونها . ولو أننا رجعنا إلى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة ، فمثلا ، لو قيل لي أنني في خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — في الحرب الأهلية — لتولاني الفزع ، ولأسرعت أوامر على حياتي ، وأكتب وصيتي ، وأضع أموري الدنيوية في نصابها ، وأقول لنفسى : « من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه في هذه السنوات القليلة الباقية من عمري » ولو أننا تحرنا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج .

والذى أعنيه هو هذا : تدل الإحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوفيات في الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتل في معركة جتيسبرج البالغ عددهم ١٦٣.٠٠٠ ر١ .

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب في بيت صديقى « جيمس سمبسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو » في جبال كندا ، وهناك التقيت بمستر « هربرت سالنجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لي أن « مسز سالنجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان — لم تعهد القلق في حياتها اطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التي تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ يا الله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما في جحيم صنعته لنفسى بيدى . كنت حادة الطبع سريعة الغضب ، أعيش في توتر متصل ، واعتدت أن أستقل « الأوتوبيس » مرة في الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، إلى « سان فرانسيسكو » لاشرى ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى في خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسي : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيار الكهربائي ساريا . ربما اشتعلت النار في المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم إلى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة . ويتملكنى القلق المروع ، فأتصيب عرقا ، وأسرع إلى محطة « الأوتوبيس » فأستقله وأقفل راجعة إلى منزلى لأسكن نائرة النفس ، فلا عجب أن انتهى زواجى الأول إلى الإخفاق .

« وزوجى الحالى محام ... وهو رجل هادئ الطبع ، قوى الأعصاب يمتاز بعقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه ، فكان إذا رآنى مهتاجة ، قلقة ، يقول لى : هدى روعك ، ولننظر فى الأمر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنرى إن كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك .

« أذكر ، مثلا ، أننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهد ، من مدينة « البوكيرك » فى « نيومكسيكو » . قاصدين إلى مغاور مدينة « كارلسباد » حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« وأخذت السيارة تترنح ، وتتخبط ، وأفلت زمامها من أيدينا فأيقنت ساعتئذ أن السيارة لا بد منزلقة بنا إلى أحد الخنادق التى تقوم على جانبي الطريق ، ولكن زوجى جعل يكرر قوله : أننى أقود السيارة ببطء شديد ، فعلى افتراض أنها زلقت بنا السيارة إلى أحد الخنادق ، فلن يصيبنا مكروه يذكر ، هكذا تقول الحقائق الثابتة . فبعث هدوءه الثقة والإطمئنان فى نفسى . وكففت عن القلق .

وفى ذات صيف ، خرجنا إلى رحلة خلوية فى وادى « توكرين » بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على إرتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت بإقتلاع خيامنا وتزيقها شر تزيق .

وكأنت الخيام مشدودة بحبال سميكة . إلى أوتاد خشبية ، فتوقعت بين لحظة وأخرى أن أرى الخيمة طائرة فى الهواء ، وتولانى الفرع . ولكن روجى قال لى فى هدوء : إسمعى يا عزيزتى : ان أدلاءنا فى هذه المرحلة هم أتباع « بروستر » . وهم خبراء فى مهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام فى هذه البقاع مدى ستين عاما . وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات فى هذه البقعة بالذات . ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعها العاصفة الآن فإنه يمكننا الإحتواء بخيمة أخرى ، فهدئى من روعك اذن ، إذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق ، وقد هدأت روعى فعلا ، ونمت ليلتئذ نوما عميقا .

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التى نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى إلى أحضان المستيريا ، ولكن زوجى أقنعنى بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا الإحتياطات الممكنة كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الإزدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا أن أسوأ أوبئة شلل الأطفال التى شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه إلا ١٨٣٥ طفلا ، فى ولاية كاليفورنيا جميعها ، وأن معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين إلى ثلاثمائة طفل ، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، إلا أننا أحسنا أن أطفالنا فى مأمن نسبى من الإصابة بالمرض .

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : هيا نختبر الحقائق الثابتة بالإحصاء » . وهذه العبارة هى التى خلصتني من تسعة أعشار القلق الذى كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الإثنتين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتى وأسعدها .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلي الهنود في تاريخ أمريكا كلها — قال في تاريخه لحياته : « أن معظم القلق ، والإهتياج ، والخاوف ، التي يعانها الهنود ، مرجعها إلى تخيلاتهم ، لا إلى أساس من الحقيقة » .

وروى لي « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » بمدينة نيويورك — التي تصدر عصير العنب ، والبرتقال المعبأ ، إلى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية — أنه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار : « ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذي ينقل بضاعتي ؟ ماذا تكون الحال ، لو انهار جسر السكة الحديدية ، في اللحظة التي يمر القطار فيها من فوقه ؟ » . نعم أن البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى أن لم تصل الفاكهة في الوقت المحدد ، أن يقف عملاءه ، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل إليه أنه أصيب بقرحة في المعدة ، فذهب إلى الطبيب ، فأكد له أنه سليم معافى إلا من توتر أعصابه ، قال لي مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لي الطبيب هذا ، كأنما أخرجت من الظلمات إلى النور ، وأخذت أسائل نفسي : كم عربة من عربات البضاعة ، استخدمت في خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين ألف عربة ، وعدت أسائل نفسي كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حينئذ : قلت لنفسي : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربة ! أتدري ما معنى هذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمسة آلاف عربة ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكني سرعان ما قلت لنفسي : قد ينقض جسر على القطار ! وهنا سألت نفسي : كم من العربات خسرت لأن جسرا إنقضَّ عليها ، وكان الجواب : لا شيء . وهنا قلت أخاطب نفسي : ألسنت من الحمق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقض قط » .

واستطرد جيم جرانت يقول لي : عندما نظرت إلى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بيسخف القلق الذي يساورني .. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدتي قط » .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك . سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نختبر الحقائق الثابتة » ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق .

ففي المرة القادمة التي يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعله « آل سميث » .. اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هي قصته كما رواها لأحد طلبتي : « في شهر يونيه عام ١٩٤٤ — أثناء الحرب الأخيرة — كنت أتخذ مكاني في خندق ضيق . على ساحل « نورمانديا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الإشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للإحتواء بها من الإغارات الجوية ، وما كدت أرقد في ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسي : « يا لله ! ما أشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيم الظلام ، ووقدت لأنام ، أحسست فعلا كأنني في جوف قبر ، فلم أتمالك أن قلت لنفسي : « من يدري ! لعل هذا هو قبري فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل . أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالبحيم ، فتجمدت أطرافي من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أذوق للنوم طعما في خلال الليلتين الأوليين .. وما حلت الليلة الرابعة أو الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وأدركت إذ ذاك أنني ما لم أصنع شيئا ، فمصيبي حتما إلى الجنون ، وهنالك ذكرت نفسي بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا أرزق ، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون ، إثنان فقط جرحى ، لا من



القنابل ، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت أن أتوسل إلى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت أبني سقفا خشبيا فوق خندق ليحميني من شظايا القنابل والمدافع . وسرحت ببصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فأقنعت بأننى لا أقتل حتى يصاب خندق هذا بإصابة مباشرة ، واحتمال إصابته بإصابة مباشرة كنسبة واحد إلى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ أخذت أفكر على هذا النحو ، حتى هدأت ثائرتى ، واستطعت أن أنام حتى فى خلال الإغارات الجوية .

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالإحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة أنه حين ألحق مع زملائه ، باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتوريد انفجرت وتمزقت أشلاء ، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء . ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيادة الأسطول منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها أن من كل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالتوريد ، وأن أربعين ناقلة فقط غرقت ، ومن هذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت فى مدة تقل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة ، والإحتماء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الإحصاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ، ويدعى « مينيسوتا » : « لقد إستشعرنا جميعاً الهدوء والإطمئنان بعد إطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا أن أماننا فرصة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوريد . »

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطملك ، إليك القاعدة رقم ٣ :

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة سائل نفسك :

هل هناك ما يرر مخاوفى ؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه ؟ .

## الفصل التاسع

### إرض بما ليس منه بد

كنت ألعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفاقى فى أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفى ، فى بلدتى بشمال شرق « ميسورى » . وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطا إلى السطح ، وضعت قدمى على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطا . وكان فى إصبع يدى اليسرى خاتم ، تعلق بدون أن أدري بمسمار ناقي ، فما أن قفزت حتى أطاح المسمار بإصبعى ، فصرخت وقد تملكنى الرعب ، وأيقنت أننى ميت لا محالة ! فلما شُفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر على الآن أشهر متتابة دون أن أذكر أن لى أربع أصابع فى يدى اليسرى بدلا من خمس ! .

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجل عهد إليه بالإشراف على مصعد لنقل البضائع ، فى مبنى إحدى الشركات بنيويورك . ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته ، هل يقلقه فقد يده ، فقال : « كلاً . أنى لا أعير هذا الأمر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فإنى لا أذكر فقد يدى إلا حين أضطر إلى رتق ثيالى ! » .

إن السرعة التى نتقبل بها الأمر الواقع — إذا لم يكن منه بد — مدهشة حقا . فإننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع . ثم ننساه إطلاقا .

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية فى امستر دام بهولندا ، ترجع إلى القرن الخامس عشر ، وهذه العبارة هى : « ارض بما ليس منه بد » <sup>(١)</sup> .

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مرّ الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولى ، ولك فى هذه الحالة الخيار : فإما أن نسلم بما ليس منه بد ، وأما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، وننتهى فى الأغلب إلى إنهيار عصبي .

وإليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب » .

وقد تكشففت جدوى هذه النصيحة الحكيمة للسيدة « اليزابيث كونلى » — القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة « بورتلاند » ، بولاية « أوريجون » ولكن بعد لآى . وها هو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا :

« فى اليوم الذى كانت أمريكا تحتفل فيه بانتصار جيوشها فى شمال إفريقيا ، تسلمت برقية من « إدارة الحرب » تقول فيها أن ابن أختى — وكان عزيزا علىّ ، حبيبا إلى قلبى — يُعد مفقودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول أنه قُتل .

وهذنى الحزن وضعضع كيانى . فقد كنت حتى ذلك الوقت أعتقد أن الأقدار تجاملنى وتترفق بى . كنت أزالو عملا أحبه وأركز فيه نشاطى ، وقد

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « إذا لم يكن ما تريد فأرد ما يكون » وللرسول ﷺ فى حديث قريب المعنى وهو « ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » .

ساهمت فى تربية ابن أختى هذا وتنشئته ، وبدا لى كأنما هذا الشاب قد جمع فى شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق ، وجميل الطبع ، وطيب العنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى إياه ، كما يشمر الدقيق النقى الذى تحسن عجنه وطهوه « كعكة » حسنة المنظر لذيدة الطعم ، ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشثومتين ، فانهارت سعادتى ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، فأهملت عملى ، وأصدقائى ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم .

« ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن أختى الحبيب أن يموت ؟ لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المتفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل أن تنعم بالربيع ؟ ولم أستطع أن أجد لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاقته ، وكان حزنى من الطغيان بحيث عولت على أنقطع عن عملى ، وأتفرغ لدموعى ولوعتى .

« وعكفت على جمع حاجياتى من مكتبى ، فى مقر عملى ، توطئة لإعتزال العمل . وبينما أنا أفعل ذلك ، إذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما .. خطاب من ابن أختى كان أرسله إلىّ تعزيتى فى موت أمى منذ بضع سنوات خلت ، وقد جاء فى هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستفتقدين أمك ، ولكنى أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة ، أعلم هذا من فلسفتك فى الحياة التى لقتنى إياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . أنك عودتنى الإبتسام فى مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتنى الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مثنى وثلاث .. وفى كل مرة كان يلوح لى كأن ابن أختى يخاطبني ، ويقرأ علىّ ما كتبه ، ثم خيل إلىّ كأنه يقول : « لماذا لا

تعملين بما علمتني إياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الابتسام ، وواصل الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد .

« ومن ثم واصلت عملي ، وعدلت عن إعتراله ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثورة . ورحت أردد لنفسى : « قضى الأمر وليس إلى تغييره من سبيل » . واتلمست السلوى فى كتابة رسائل للجنود فى الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحققت بمدرسة ليلية أنشد آفاقا جديدة ، وأصدقاء جددا . وإذا رأى مدى التحول الذى طرأ على حياتي أكاد لا أصدق ! فاني لم أعد أندب الماضى ، وأتحسر على ما فات ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما أرادنى ابن أختي أن أفعل ، وما كان ليظراً على هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد .

لقد وعت « اليزابيث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا ، عاجلا أو آجلا ، ألا وهو « الرضا بما ليس منه بد » . ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الإستيعاب ، فإن الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذاكرونه ، عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها « أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر ، ومن أجل ما فات ! » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهاور : « أن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

إن الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا إياها ، وإنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . وإذا كان السيد المسيح قال « أن ملكوت السموات فيكم » ، فإن ملكوت الجحيم فى داخلتنا أيضا ! .

أن فى استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصاعب والماسى . بل أن نتغلب عليها . فإننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب ، لو أننا أحسنا استخدام تلك القوى .

كان « يوت تاركينجتون » يقول دائما : « أن فى استطاعتى أن أحتمل كل ما تبذلنى به الحياة من المصائب ، إلا شيئا واحدا هو العمى » .. ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا . وقصد إلى أخصائى فى أمراض العيون ، وهناك فوجئ بالحقيقة البشعة : أنه على وشك أن يصاب بالعمى ، فقد فقدت إحدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل أن تتبعها ! .. إذن فقد تحقق الشئ الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول أنه لا يقوى على احتماله ! .

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فإنه ، لفرط دهشته قد أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعاية . فعندما كان يمر أهل بيته أمامه كان يراهم كأطياف غير متميزة أو كقبضات من ضباب .. فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطياف هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! أننى أعجب إلى أين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! » .

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه ؟ الجواب : أن روحا كهذه لا تقهر ! ثم عندما خيم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت أن فى وسع الإنسان أن يتقبل العمى ، كما يتقبل أية مصيبة سواه ، ولو أننى فقدت حواسي الخمس جميعا ، لوصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن إنما نرى بالعقل ونحيا به ، سواء أدركنا هذه الحقيقة ، أم لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه فى خلال سنة واحدة ، على أمل أن يرتد إليه بصره . وفى كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا « موضعيا » . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيئا لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، وأصر على أن يرقد فى « عنبر » فسيح يحفل بالمرضى الذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول : « ما أعجب الطب الذى وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الإنسانية ! » .

وخليق بالإنسان العادى أن تنهار أعصابه لو أنه امتثل لاثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « أننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنا » . فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شئ يصعب على الإنسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الإنجليزي الأعمى « جون ملتون » من قبله — أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت « مرجريت فولر » ، إحدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيوانجلند » ، ذات مرة : « أننى أرضى بكل صروف الدهر » . وعندما سمع الكاتب الإنجليزي « توماس كارليل » بقولها هذا ، علق عليه قائلا . « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! والله إن خير ما تفعله أنت وأنا هو أن نمثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمرا محتما واجهنى ، وكنت ولا محالة إذ ذاك أحرق فاعتضت ، وثررت ، وغضبت ، وحولت

ليالى إلى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الأمر المحتم الذى كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل إلى تغييره وما كان أخلقنى أن أردد مع الشاعر « والت هويتان » قوله :  
« ما أجمل أن أواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع .  
« والمصائب ، والنوائب ، واللوم ، والتقريع .

« كما يواجهها الحيوان ، أو تواجهها من الأشجار الجذوع » .  
ولقد أمضيت اثنتى عشر عاما من حياى مع الماشية ، فلم أر بقرة تيشس لأن المرعى يحترق ، أو لأنه جف لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! إن الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئا ساكنا ، ولهذا فهو قلما يصاب بإنهيار عصبي ، أو قرحة فى المعدة ، كما لم يضرب بالجنون قط .

أترانى أنصح بأن نطأطأ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب ؟ كلا ! فإن هذا هو الإغراق فى التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حل بها ، فلنتنزهها ، ولنكافح ونجاهد . فإذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة فإننا : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة أنه اتخذ له شعارا ، هذه الأبيات :

لكل داء فى ظل السماك ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

« فإذا كان دواء فلنجدده .

« وإذا لم يكن .. فأنى نجدده ؟ ! » .

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير رجال الأعمال

في أمريكا ، فسرني أن أجدهم يمثلون لما ليس منه بد ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق ، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، وإليك أمثلة مما قالوه لي :

قال لي « ج . س . بيني » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه : « لن أقلق ولو خسرت كل دائق أملكه ، لأنني أعلم ما الذي يعود به القلق عليّ . أنني أؤدي عملي على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به ، وأترك الباقي لله سبحانه » .

وقال لي هنري فورد : إنه سأل « ل . ت . تيللر » مدير شركة « كرينز لر » كيف يأمن شر القلق ؟ أجاب : عندما يواجهني موقف عصيب أتأمله ، فإن كان هناك ما يمكن أفعله للتغلب عليه فعلته ، وإذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر إطلاقاً . أنني لا أقلق قط للمستقبل ، لأنني أعلم أنه ليس في وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شيء لم يحدث ، ولا أدري على أي وجه يحدث ؟ » .

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج إذا وصفته بأنه فيلسوف . فهو رجل أعمال ناجح في عمله ليس إلا ، ولكنه ، برغم ذلك ، وقف على السر الفلسفي الذي حدث به الفيلسوف « ابيكتيتوس » تلامذته في روما منذ تسعة عشر قرناً ، فقال : « هناك طريق واحد يفضي إلى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها » .

كانت « سارة برنار » أعموداً للمرأة التي عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد . فقد لبثت ملكة متوجة على عرش المسرح ، وظلت معشوقة الجماهير في العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، حدث أن كانت وهي تعبر المحيط الأطلسي على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحاً بالغاً ترتب عليه داء « تسوس العظام » الذي عانت منه الممثلة القديرة الألم المبرح وآمن طبيبها « الدكتور بوثرى »

بأنه لا براء لها إلا بيتر ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها أن هو أنهى إليها هذا النبا الأليم . بل قدر أن هذا النبا يدفع بالممثلة القديرة بين برائن المستيريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته لحظة بعد أنهى إليها النبا ، ثم قالت في هدوء : « إذا كان لا مفر من هذا ، فليكن » ! وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذي العجلات إلى غرفة العمليات كان ابنها واقفاً يرقبها وهو يبكي ، فرسمت له بيدها إشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فسأعود حالا » .

وفي طريقها إلى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة في نفسها ، فأجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة في نفوس الأطباء ، فإن أمامهم عملاً شاقاً ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى .

كتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلاً في مجلة « ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النعمة على ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة » .

أن أحداً منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ما ليس منه بد ، عليك أن تختار أحد الشيئين : فإما أن تنحني حتى تمر العاصفة بسلام ، وإما أن تصدى لها معرضاً بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع في مزرعتي بولاية ميسوري فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنح للعاصف ، بل تصدت لها منتصبية الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت ، وصارت حطاماً تذروه الرياح . أن أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية في غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحني للعواصف تمر في طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجتسو » لتلاميذهم :  
« انحنوا دائما أمام خصومكم كغصن طرى ، ولا تنتصبوا كجذوع شجر  
البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحمل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جريت  
مصانع الإطارات في مبدأ الأمر بأن تصنع إطارات صلبة صماء « تقاوم » عثرات  
الطريق ، ولكن هذه الاطارات لم تصمد لتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات  
مطاطية جوفاء « تلين » أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه  
الاطارات للتجربة وأن في استطاعتك أن تعمر طويلا ، وأن تستمتع برحلة طيبة  
هنيئة عبر طريق الحياة ، إذا أنت صانعت الزمن ، وأبدت اللين حيال الصعاب  
والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولى إذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين  
حيالها ؟ ما الذى يحدث إذا رفضنا أن ننحنى « كغصن طرى » وأصررنا على  
المقاومة ، كشجر البلوط ؟ الجواب سهل . سوف نقلق ، وتوتر أعصابنا ، وتمرص  
نفوسنا ، فإذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فانا بذلك نرد  
على أعقابنا ونلجأ إلى أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد تحتم على كثير من الجنود إبان الحرب الأخيرة ، إما أن يرضوا بالأمر  
الواقع الذى ليس منه بد ، وإما أن يحطمهم التوتر والقلق . ولأضرب لك مثلا  
« وليم كاسيليلى » من أهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . وإليك قصته كما  
رواها لطابتي .

« لم البث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، أن عهد إلى بمهمة من أشد  
المهمات خطرا ، على ساحل الأطلنطى ، فقد عينت حارسا لمخازن الذخائر  
والفرقعات ، وتصوروا أننى كبائع سابق للبسكويت ، أصبح حارسا للذخيرة ! أن

مجرد التفكير فى أننى واقف أمام أطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد  
الدم فى عروقى ، ولم يكن قد مضى على تدرى على فن حراسة الذخائر سوى  
يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات ، التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى  
بث الرعب فى نفسى ، وفى ذات يوم كثيف الضباب ، صدر إلى الأمر بنقل حمولة  
من الذخائر ، إلى إحدى السفن المقاتلة ، وقد استعنت على أداء هذه المهمة ،  
بخمسة من رجال البحرية الأشداء ، ذوى المناكب العريضة ، والأجسام الصلبة ،  
والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفوا شيئا عن طبيعة المفرقات التى يحملون  
صناديقها على ظهورهم ، والتى يكفى صندوق واحد منها لنسف سفينة  
بأكملها ، وبعثرتها أشلاء ! وكانت صناديق المفرقات تنقل إلى ظهر السفينة  
بواسطة قضيين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت  
أقول لنفسى وأنا أرتجف خوفا : « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق  
المفرقات ؟ وجف ريقى ، وارتجفت ركبتي ، وخفق قلبي ، وفكرت فى الهرب  
ولكنى لم أستطع الهرب ، فان هذا الحرب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه  
العار الذى يلحق بى وبعائلتى ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! فكان  
لزما على اذن أن أبقى ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ، وهم يحملون صناديق  
المفرقات فى قلة مبالاة ، برغم أن السفينة مهددة بالنسف فى أية لحظة ، وبعد  
نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذى أعانيه . بدأت أفكر فى شئ  
من التعقل ، قلت لنفسى : « هب أنه حدث انفجار ومزقك إربا ، فماذا أنت  
فاعل ؟ أنك لن يتاح لك أن ترى ماتوول إليه حالك ، ثم أن هذه وسيلة سهلة  
للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا ، وأنت لا تأمل فى أن تخلد فى  
هذه الحياة ، فكف إذن عن هذا القلق السخيف ، وأدّ العمل الذى عهد  
به إليك .

« وظللت أحدث نفسى بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها ، أحسست



بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عنى القلق وانقشع الخوف ، فقد رضى نفسى ،  
خلال هذه الساعة ، على الرضا بما ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس ، فى كل مرة أميل فيها .  
إلى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله أهر كتنفى وأقول : « انسه ، فلا بد مما ليس منه  
بد » وقد أجدت هذه الفلسفة العملية على كل الخير حتى بعد أن عدت إلى بائع  
بسكويت كما كنت .

ومرحى ! مرحى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ، فإنه يستحق  
منا كل تقدير .

لعل أشهر ميتة فى التاريخ ، بعد ميتة السيد المسيح مصلوبا ، هى ميتة  
الفيلسوف سقراط ، ولن يفتأ الناس إلى أبد الآبدين يطالعون الوصف الرائع الذى  
وصف به أفلاطون ميتة سقراط ، لقد حسد بعض أهالى أثينا سقراط ، وغاروا  
منه ، وهو الفيلسوف الخافى القدمين ، فكادوا له وحاكموه ، وقرروا أن يقتلوه  
بالسم ، وحين قدم الساق كأس المنية إلى سقراط قال له : « إرض بما ليس منه  
بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابط الجأش ، فخلدت ميتته  
كما خلدت حياته .

« إرض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو  
أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذى يجتاحه القلق ، وبعضه به التوتر ، أن يذكرها  
اليوم ، وكل يوم .

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل مجلة ، وكل  
مقالة عالجت موضوع القلق فهل تريد أن تعرف أحكم نصيحة وأجداها أفدتها  
من قراءتى الطويلة ؟ ها هى ذى ، وأنصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صقال

مرآتك ، حتى تطالعها كل يوم ... وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء ،  
الدكتور « رينولد ناير » الأستاذ بمعهد الإتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .  
« لأرضى بما ليس منه بد » .  
« وهبنى اللهم الشجاعة والقوة » .  
« لأغير ما تقوى على تغييره يدي » .  
« وهبنى اللهم للسداد والحكمة » .  
« لأميز بين هذا وذاك » .

واذن ... فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة  
رقم ٤ .

إرض بما ليس منه بد .

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com

## الفصل العاشر

### اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب أنك تريد ذلك . ولا ريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو أنني أعرف الإجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالي ! لكنني أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض المالين الناجحين ، ويجنون من ورائها ربحاً جزيلاً فلا أقل من أن أسوقها إليك . حدثني عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس إلى نيويورك ومعى عشرون ألف دولار ، أعطاهم لي بعض أصدقائي لاستثمارها في السوق الأوراق المالية . وكنت أعتقد أنني عليم بدخائل السوق ، وأقف على بواطنها ، ولكنني خسرت كل دائق من المال الذي أحمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ولكن الأمر انتهى بي إلى الخسارة الشاملة .

« لم أكن لأبالي بضياع أموالى الخاصة ، ولكنني استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال أصدقائي — برغم أنهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه — وعملت ألف حساب لمواجهة أصدقائي بعد أن بددت أموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتي — قبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى في السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شيء أو لا شيء » . وكنت أعتمد في المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، فلما انتهيت إلى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت أمعن الفكر في الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيها قبل أن أقفل راجعاً إلى السوق مرة أخرى ، وسعيت

حتى تعرفت على أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون كاسلتز » . وظننت أن في استطاعتي أخذ الخبرة منه ، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد أخرى ، مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

« وبعد أن سألتى برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التى أضراب بها ، أنهى إلى ما أحسبه أهم مبدأ في المضاربة ، وفي التجارة على العموم . قال : « أننى أقرر حدا أقصى للخسارة في كل صفقة أعقدها . فإذا اشتريت — مثلاً — أسهما قيمة كل منها خمسون دولاراً ، أضع في التو حدا أقصى للخسارة مقدارها خمسة دولارات في كل سهم ، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فأننى أبيع في الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع . فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك ، وربحت في نصفها الآخر فثقت أنك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر إلا مبلغاً ضئيلاً هو الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك في نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ في التو ، ومازلت أعمل به الآن . والحقيقة أنه وفر لى ولعملاى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حدا أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تتعداها إلى المشكلات الشخصية أيضاً ... مثال ذلك أننى اعتدت انتظار صديق لى لتغذى معاً في أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر في مواعده ، فكنت أضيع في انتظاره نصف الوقت المخصص لغدائى ، وأخيراً قلت له : « أسمع يا صديقى . إن الحد الأقصى الذى قررت لا انتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فإذا حضرت بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدنى في إنتظارك » .

وكم وددت لو أنني أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقه على ما كان يطرأ على من نفاذ الصبر ، واحتداد المزاج ، واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لي من قبل أن أحجم عود كل موقف يتهدد طمأنينتي ، وأقول لنفسي : « إسمع يا ديل كارنيجي ، أن هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من « كذا » من الوقت للإهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » .

على أنه يحق لي أن أغبط نفسي قليلا على ما أبديته من حكمة في معالجة موقف واحد على الأقل . وفي الحق أنه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتي جميعا . وإليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمري ، قررت أن أنفق ما بقي من حياتي في كتابة القصص ، كنت أود أن أكون مثل « فرانك تويس » أو « جاك لندن » أو « توماس هاردى » وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة حتى أنني ارتحلت إلى أوروبا ومعى قليل من الدولارات — أثناء الأزمة الاقتصادية التي أعقبت الحرب الأولى — وقضيت في أوروبا عامين أكتب قصتي الأولى ، وأسيتها « عاصفة ثلجية » ( The Blizzarb ) والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشر قصتي تلك وهم أبعد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما أنهى إلى الناشر الذي قصدت إليه أن قصتي نافهة لا قيمة لها ، وأننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبي يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشئت الفكر ، وأحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن على أن أتخذ أخطر قرار في حياتي : أى الطرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن في ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر في موقفى ذاك ، أرى أنني عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت إلى العامين الذين قضيتهما في

كتابة قصتي الأولى كما ينبغي أن أنظر إليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت إلى مهنتى الأولى ، أى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، في أوقات فراغى .

فهل ترانى مسرورا لإتخاذ هذا القرار ؟ بلى ! وأنى ليستخفى السرور متى عادت بي الذاكرة إلى الوقت الذى اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لأكاد أرقص طربا .. وفى وسعنى أن أقول مخلصا : أننى لم أضيع لحظة واحدة في الندم على أنني لم أصبح مثل « توماس هاردى » !

\*\*\*

منذ قرن مضى ، واليوم تنعب في الغابات القائمة على شاطئ « والدان بوند » ، غمس « هنرى ثورو » قلمه المصنوع من ريش الأوز ، في الحبر الذى صنعه في منزله ، ثم كتب في مذكراته ما يلي : « أن قيمة الشيء إنما تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك منه ، ومدى الخبرة التي يجديك إياها » . ومعنى هذا ، أننا نحقق ولاشك إذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة الشيء كما فعل الموسيقيان « جليبرت وسوليفان » ! كانت مهمتهما تأليف الموسيقى ، والأغاني المرحية التي تدخل البهجة والسرور على النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجتا طائفة من أحب « الأوبرات » الخفيفة التي أمتعت العالم مثل « الصبر » ، « بينافور » و « الميكادو » <sup>(١)</sup> ، ولكنهما لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما في همّ ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى

(١) Patience. Pinafore. The Mikado.

جلبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا ، وتخاصم الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما ! فكان سوليفان إذا كتب موسيقى إحدى الأوبرات ، أرسلها بالبريد ! إلى جلبرت . فإذا فرغ جلبرت من وضع الأغاني التي تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوتة الموسيقية » إلى سوليفان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان إلى خشبة المسرح لتحييهما الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل في طرف منه ، وكل منهما ينحنى في اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غيره ! .

أنهما على نقيض « لنكولن » ، لم يجعللا للغضب حدا أقصى ! حدث مرة في خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض أصدقاء « لنكولن » يحملان حملات شعواء على أعدائهم ، أن قال لنكولن : « إن لديكم من الإحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدى . وقد أكون خلقت هكذا ، ولكنى لا أرى أن الغضب يجدى . أن المرء لا ينبغي أن يضيع نصف حياته في المشاحنات . ولو أن أحدا من أعدائي إنقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة في ماضى عدائه لى » .

وكم وددت لو أن لعمتى العجوز « أديث » روح التسامح التي اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » في مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت إلى هذا ، رديئة التربة ، حافلة بالأحاديث ، حتى أنهما ذاقا الأمرين في استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دائق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث أن رغبت عمتى في شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الرفي البسيط العاقل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان أيفرسول » بمدينة « ماريفيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يزرع تحت أعباء الديون الطائلة ، فقد أوعز إلى « دان أيفرسول » من طرف خفى أن يكف عن إقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فطاحت الجدار

برأسها ، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة مرات عدة ، وفي المرة الأخيرة التي زرتها فيها ، وكانت في السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح يا عمتى « أديث » أن عمى « فرانك » قد أساء إليك ، ولكن ألا تشعرين مغلصة أن شكواك من إساءته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الإساءة نفسها ؟ ولكننى كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب ! .

ولقد دفعت عمتى « أديث » ثمنا فادحا لحقدها ومقتها ، دفعت الثمن من صحتها ، وسعادتها .

\*\*\*

عندما كان « بنجامين فرانكلين » في السابعة من عمره ، ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع في تلك السن في غرام « زممار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على هذا « الزمار » ، فذهب إلى محل اللعب ، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود في مقابل هذا « الزمار » دون أن يعنى حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب « بنجامين » إلى صديق له ، عن هذا الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول : « لقد عدت إلى البيت بعد أن ابتعت ذلك الزمار ، والدنيا لا تسعنى من فرط السرور ، فلما علم إخوتي الكبار بالثمن الذى دفعته فى هذا الزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى إلا أن أبكى حنقا » . ومضت الأعوام ، وأصبح « فرانكلين » شخصية بارزة ، وسفيرا لأمريكا فى فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا باهظا فى زممار زهيد القيمة . على أن الدرس الذى وعاه « فرانكلين » من هذه التجربة لم يكن ليقوم بمال . فقد أثر عنه قوله : « كلما كبرت ، وأوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات الرجال

رأيت كثيرين جدا يدفعون ثمننا باهظا في مزار زهيد ، وأنى لأرى أن جانبا كبيرا من شقاء بنى الإنسان مرجعه إلى سوء تقديرهم لقيم الأشياء .

حقا لقد دفع « جلبرت وسوليفان » ثمننا باهظا في سجاد تافه . وكذلك فعلت عمتى « أديث » وكذلك فعلت أنا في كثيرا من المناسبات . وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى » مؤلف أروع روايتين في الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام » و « أنا كارنينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى : إنه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان أخلق الرجال في العالم بالتقدير والإحترام . فقبل وفاته بعشرين عاما — من عام ١٨٩٠ إلى عام ١٩١٠ — كان المعجبون به يحجون إلى بيته ، في سيل لا ينتهى ، ليلمعوا من طلعه ، ويشنفوا أسماعهم بصوته بل ليمتعوا أصابعهم بلمس مسوحيه . كانت كل كلمة تخرج من فمه تدون في مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، أما في حياته الخاصة ، فقد كانت تصرفاته وهو في سن السبعين أكثر حمقا من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو في السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة أحبها حبا عنيفا ، وسعدا في زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين إليه أن يديم عليهما هذه السعادة . ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى أنها اعتادت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقت غيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائها أنفسهم ! وقد أمسكت مرة بيندية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفي مرة أخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم في يدها مهددة بالانتحار ، بينما انزوى أبنائها في ركن الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم . فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ أنى لا ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا ، فقد كان يلقي من الاستفزاز أشده ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان « مزمارة »

الباهظ الثمن ! فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانبا كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقتها في النار . ثم أنشأت مذكرات خاصة صبت فيها اللوم على زوجها ، بل أنها كتبت قصة بعنوان غلطة من ؟ « Whose fault ? » وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مرید ، وأضفت على صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا أحال الزوجان منزلهما إلى ما يشبه مستشفى المجاذيب ؟ لاشك أن هناك أسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، في التأثير علينا — نحن الأجيال التالية التى أراد منها كل منهما أن تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه — فهل تظن أن أحدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وأيهما كان المخطئ ؟ كلا : فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة في التفكير في آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل « مزار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما في جحيم مقيم ، دون أن يفطن أحدهما إلى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون أن يوافق أحدهما إلى أن يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكه : « دعنا نضع حدا لهذه الحال ، أننا نسسم حياتنا من أجل توافه لاقية لها » .

نعم . أننى أعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما أعتقد أن فى وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا فى التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشئ بقيمته الحقة .

اذن ، فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمتك ، إليك القاعدة رقم (٥) :  
عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شيء ، أسأل نفسك هذه  
الأسئلة :

- ١ - ما مدى الفائدة التي سيعود بها على هذا الأمر الذي يساورني  
القلق من أجله ؟
- ٢ - كم من الوقت أجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟
- ٣ - كم ينبغي أن أدفع ثمننا لهذا الشيء الذي يساورني القلق من  
أجله ، ولا أزيد عليه ؟

## الفصل الحادى عشر

### لا تحاول أن تنشر « النشرة »

أستطيع وأنا أكتب هذه العبارة ، أن أتطلع من نافذة غرفتى ، فأرى بعض  
آثار حيوان « الديناصور » <sup>(١)</sup> التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد ابتعت هذه  
الآثار التاريخية من متحف « يبودى » التابع لجامعة « بيل » . ولدى خطاب من  
مدير هذا المتحف يقول فيه « أن هذه الآثار ترجع إلى ١٨٠ مليون سنة مضت »  
وبديهي ان أى أحقق فى الوجود ، لا يحلم بأن يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون  
سنة ليغير أو يبدل شيئا من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى  
رأى ، لا تنطوى على مثل الحماسة التى يأتونها الكثيرون منا ، حين يلغون  
بأنفسهم بين برائن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية ! .  
أن من المعقول أن تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على أمر حدث  
منذ ١٨٠ ثانية ، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .  
وليس ثمة إلا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية  
إنشائية مجدية . تلك هى تحليل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والاستفادة  
منها ، ثم نسيانها نسيانا تاما .

أنا أو من بهذا ، ولكن هل ترانى أملك الشجاعة دائما لأفعل ما أو من به ؟

(١) الديناصور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتمى لفصيلة الزواحف ، ويبلغ  
طوله نحو ثمانين قدما .

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com



ولكى أجيب عن هذا السؤال ، دعنى أسرد لك تجربة مرت لى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول فى مختلف المدن ، وأنفقت المال بسخاء فى الدعاية والإعلان ، وقد استغرق قيامى فى هذه الفصول كل وقتى وسلبنى كل رغبة فى الإهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم أننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى أننى فى حاجة إلى مدير لأعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

وأخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : هى أننى رغم كثرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا ! . وكنت خليقا ، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن أفعل شيئين : الأول : أن أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنطن » كارفر ، حين أفلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما أدخره طيلة حياته ، وقدره أربعون ألف دولار .. فقد سأله أحدهم ، أن كان قد عرف أنه خسر أمواله جميعها ، أجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف إلى التدريس ، وكأن شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محو تاما كل تفكير فى هذه الخسارة . حتى أنه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والثىء الثانى : أن أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكنى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى فى برائن القلق وعشت أشهرا طوالا فى شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم إلا لاما ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا .. أننى عوضا عن أن أتعلم من هذه التجربة القاسية درسا عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما أسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تمنيت لو أتيح لى أن أكون طالبا فى كلية « جورج واشنطن » بنيويورك ، لأتلمذ على « مستر براندوين » ذلك الأستاذ الذى تتلمذ على يديه « ألن سوندرز » من أهالى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس الصحة بكلية « جورج واشنطن » علمه درسا لن ينساه أبدا ، ثم قص على قصة هذا الدرس فقال : « لم أكن ، بعد ، قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى .. فقد اعتدت أن أستعيد أخطائى . وأهتم بها اهتماما بالغا ، وكنت إذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة ، أعود إلى فراشى فأستلقى عليه ، ثم أعرض أصابعى وأنا فى أشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى الماضى ، وفيما صنعت فيه ، وأود لو أننى صنعت غير الذى كان وأفكر فيما قلته من زمن مضى ، وأود لو أننى قلت غير الذى قلت ، وهكذا .

« حتى كنت ذات صباح ، وقد ضمنى وزملائى الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب .. وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرنا تتساءل : ما دخل اللبن فى دروس الصحة التى يلقنها لنا « مستر براندوين » ، وفجأة ، نهض « مستر براندوين » : أطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح « مستر براندوين » : « لا ييك أحدكم على ما فات » .

ثم نادانا الأستاذ واحداً فواحداً لتأمل حطام الزجاج ، واللين المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحدا منا : « أنظر جيدا .. أننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا اللين ، وأستوعبته البالوعة ، فمهما تشد شعرك . وتسمح للهم والكدر أن يمسكا بخناقك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ، لقد كان يمكن بشئ من الحيلة والحذر أن تتلافى إراقة اللين ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه ، ثم تعود إلى عملك بهمة ونشاط » .

...

واستطرد مستر سوندرز يقول : ولقد بقيت هذه التجربة ، الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب والهندسة ، واللاتينية . بل الحق أنها أفادتني في حياتي العملية أكثر مما أفادتني أى شئ آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التى قضيتها في الكلية ، لقد علمتني أن أحول دون إراقة اللين إذا استطعت ، وأن أنسى أنه أريق ، إذا لم أستطيع الحيلولة دون إراقة » .

وكأنى ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس في تجسيم مَثَل سائر معروف : « لا تبك على ما فات » ! .

وأنا أعلم مثل سائر معروف ، وأنتك ربما قرأته من قبل مئات المرات . ولكن أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة ، تتضمن جوهر الحكمة التى أعقبتها العصور المتوالية ، فإن هذه الأمثال السائرة لم تخرج إلا بعد أن صهرها الجنس البشرى ، في بوتقات التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء في مختلف العصور

عن القلق ، ما أغناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهرية التى يتضمنها هذان المثلان السائران : « لا تعبر جسرا حتى تصل إليه » و « لا تبك على ما فات » . فإذا طبقنا هذين المثلين بدلا من أن نستخف بهما ، لما احتجنا إلى كتاب — كهذا — يعملنا كيف نتقى القلق .

بل الحق ، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لا ينقصها شئ .. على أن المعرفة لا تصبح « قوة » يُعتمد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وإنما هدفه أن يذكرك بما تعرفه فعلا ، وأن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك .

لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فوللرشد » الذى أوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة بطريقة جذابة مشوقة . حين كان يرأس تحرير جريدة « فيلادلفيا بولتين » ، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية بإحدى الجامعات فسألهم ؟ « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرفع كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد إصبعه . وعندئذ قال مستر شد : « بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب » ، فهى « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى . « فعندما يتتابكم القلق لأمر حدث في الماضى فاعملوا أنكم تمارسون نشر النشارة ! » .

...

عندما بلغ « كوني ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ، الواحدة والثمانين من عمره ، سأله هل كان يقلق من أجل المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق في وقت ما ولكنى تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات

عديدة مضت .. فقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدى شيئا ، تماما ، كما لا يجديك أن تطحن الدقيق ! »

نعم ! ليس يجديك أن تطحن الدقيق ، ولا أن تنشر النشارة ، وكل ما يجديك إياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ، أو يصيبك بقرحة في المعدة .

\*\*\*

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دمبسي » بطل الملاكمة القديم المعروف ، فحدثني عن مباراته مع « توني » التي خسر فيها لقب « بطل العالم في الوزن الثقيل » ، وكانت بلاشك ضربة لكبريائه .. قال : « في غمار تلك المعركة أدركت أنني أصبحت عجوزا ، وفي نهاية الجولة العاشرة ، زأيلني الأمل في الفوز اطلاقا ، وأن كنت ظللت واقفا على قدمي .. فقد كان وجهي يدمى .. وعيناي لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع « جين توني » معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أنني لم أعد بطلا ، وأتخذت طريقى إلى حجرى وسط حشود المتفرجين . بينما المطر ينهمر بشدة .. وحاول بعض النظارة أن يمسكو بيدي معزين مواسين ، ولحت الدموع تترقق في مآقي بعضهم الآخر .

« وبعد مضي سنة على هذه الهزيمة ، نازلت توني مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى علىّ إلى الأبد . وكما كان من الصعب علىّ أن أبعد عن نفسي القلق الذى جلبه إلى اليأس ولكننى قلت لنفسي : أننى لن أعيش في الماضي ولن أبكى على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحنى أرضا . »

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسي ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن أقلق على الماضي قط » ؟ كلا ! فإن هذا كان جدرا بأن يدفعه إلى التفكير في الماضي واستزادة قلقه . وإنما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه إلى مشروعات المستقبل ثانيا فإنه لم يلبث أن أفتتح مطعما في « برودواى » ، وفندقا في الشارع السابع والخمسين .. فضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات إنشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير في الماضي . قال لى دمبسي : « لقد عشت في خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التى كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

\*\*\*

أننى إذ أقرأ كتب التاريخ ، والتراجم ، وأتأمل تصرفات الناس في مختلف المواقف ، تملككنى الدهشة من مقدرة بعض الناس على محو قلقهم ومآسهم ، والإستغراق في الحياة كأن شيئا لم يحدث ، لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشنى أن نزلاءه لا يقلون حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن .. وقد أفضيتُ بهذه الملاحظة إلى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال « أن المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون إلى هنا يحسون المرارة ، وتعمل في نفوسهم الثورة ، فما أن تنقضى بضعة أشهر ، حتى يمحو الأذكىاء منهم كل تفكير في تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا بحياة السجن ، ويمضونها في هدوء وسكينة » وقد حدثنى « لويس لوز » عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل بستانيا ، كان يغنى وهو يغرس البذور والأزهار في حقول السجن ، ثم أردف قائلا « أن البستاني على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

- « إذا القول قيل أو اللفظ كتب ،
- « أو الخاطر جال أو الفكر وثب ،
- « فليس يرد القول جهد ولا نصب ،
- « وليس يعيد الفكر مدمع سكب »

فلماذا تضيع الدموع هباء وليس في استطاعتها أن تعيد ماضى وولى ؟  
 لاشك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحماقات ، فمن ذا الذى يُخلق  
 معصوم من الخطأ ؟ ؟ فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة لن  
 تجديك فتيلا ، لأنه ليست هناك قوة فى العالم يسعها أن تعيد الماضى ، أو تغير منه  
 أو تبدل وأذكر دائما القاعدة رقم ٦ :  
 لا تحاول أن تنشر النشارة .

### الجزء الثالث فى سطور

#### القاعدة رقم (١) :

انشغل عن القلق بالإستغراق فى العمل فإن العمل هو خير علاج للقلق  
 أخرج للناس .

#### القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتوافه ، ولا تدع صفائر المشكلات تهدم سعادتك .

#### القاعدة رقم (٣) :

كلما ساورك القلق على شئ سائل نفسك « ألا يحتمل ألا يحدث هذا  
 الشئ الذى أقلق من أجله اطلاقا ؟ » .

#### القاعدة رقم (٤) :

إرض بما ليس منه بد ، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير شئ أو تبديله قد  
 تجاوزتك إلى غير رجعة فقل لنفسك : « هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن إلا  
 أن يكون الأمر هكذا » .

#### القاعدة رقم (٥) :

ضع حدا أقصى للقلق . قدر قيمة الشئ ، ولا تعطه من القلق أكثر مما  
 يستحق .

#### القاعدة رقم (٦) :

دع التفكير فى الماضى ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضى ، ولا  
 تحاول قط أن تنشر النشارة .

## الجزء الرابع

سبع طرق لخلق إتجاه ذهني  
يجلب لك الطمأنينة والسعادة

## الفصل الثاني عشر

### حياتك من صنع أفكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب إليّ في أحد برامج الإذاعة أن أجيب على السؤال التالي : « هل في حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بمكان ، فقد قلت على الفور : « الدرس الذي وعيته ولن أنساه ، هو أن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما في تكييف حياته » . إن أفكارنا هي التي تصنعنا ، واتجاهنا الذهني ( Mental Attitude ) هو العامل الأول في تقرير مصائرنا . قال ايمرسون : « نبني بما يدور في ذهن الرجل ، أنبئك أي رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما يبنى عنه تفكيره ؟ .

واعتقادي الذي لا يتطرق إليه الشك ، أن المشكلة الكبرى التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة . فإذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا ، وزالت احداها في أثر الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » الذي حكم الإمبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة في ثمانى كلمات ... ثمانى كلمات يسعها أن تغير مجرى حياتك ، وهي :

Our Life is What Our thoughts make it

أى : « أن حياتنا من صنع أفكارنا » .

أجل . فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء ، وإذا تملكنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبنا ، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، وإذا نحن فكرنا في الفشل ، أتانا الفشل في غير إبطاء ، وإذا جعلنا نندب أنفسنا ، ونرثى لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل : « أنك لست من تفكر أنه أنت ، وإنما أنت ما تفكر » <sup>(١)</sup> .

أتراني أدعو إلى اتخاذ موقف ذهني سلبي حيال كل ما يعترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، إنما أنا أدعو إلى اتخاذ موقف إيجابي ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نقلق » من أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و« القلق » من أجلها ؟ دعنى أضرب لك الأمثال :

في كل مرة أعبر فيها أحد شوارع نيويورك المكتظة بالمواصلات فأننى « أواجه » ما أنا فاعلة ، ولا أقلق من أجله .. فالمواجهة معناها إدراك كُنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الإيجابية لحلها في هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات في غير وعى ولا إدراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أشد المشكلات قسوة وتعقيدا ، بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة أنيقة في سترته !! ولقد رأيت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالإشتراك

(١) You are not what think but , what you think yor are

معه في تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات « اللبى ولورنس » في الحرب العالمية الأولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب في ست من جبهات القتال ، وكان أهم المناظر جميعا ، ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربى ، واللورد اللبى أثناء غزوه فلسطين . وقد لاقت تلك الأشرطة السينمائية التى كانت تسمى « مع اللبى في فلسطين ، ولورنس في جزيرة العرب » ، رواجاً منقطع النظير في بريطانيا وسائر أنحاء العالم ، بل لقد تأجل موسم الأوبرا في لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « لويل توماس » المثيرة أن تعرض في « دار الأوبرا الملكية — كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الأفلام رواجاً كبيراً في لندن ، شرع « لويل توماس » في القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه . وحين فرغ من رحلته ، أمضى عامين وهو يستعد لإخراج فيلم عن الحياة في الهند وأفغانستان ، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه في لندن مفلساً معدماً .. وكنت أنا معه في ذلك الحين . وأذكر أننا كنا نتناول أرخص الوجبات ثمناً في أرخص المطاعم ، وما كنا لتناول وجبات على الإطلاق لو لم نفترض ثمنها من « جيمس ماكس » الفنان الاسكتلندى المعروف .

وهدفى من سرد قصة « لويل توماس » أنه رغم غرقه في الديون وبرغم خيبة الأمل التى منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يقلق من أجلها .. فقد كان يعلم أنه لو امتثل للقلق لسقط من أعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يشبها في عروة سترته ، ويخرج هكذا إلى « شارع أكسفورد » مرفوع الرأس ثابت الخطوات .

كان تفكيكو إيجابياً ، فرفض أن يستسلم للهزيمة ، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل ، وكان حكيماً فاتخذ من هذه المحنة التى مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد أن يصل إلى القمة .

أن لإتجاهنا الذهني تأثيراً عجبياً حتى في قوتنا ، وقد أوضح العالم النفساني الإنجليزي « ج . ا . هادفيلد » هذه الحقيقة في كتابه الرائع « سيكولوجية القوة » <sup>(١)</sup> .

قال : أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الإتجاه الذهني في قوامهم ، التى كنت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم . وقد قسّم هادفيلد التجربة إلى ثلاث مراحل ففى المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم في إكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلاً ثم نومهم تنويماً مغناطيسياً وأوحى بأنهم غاية في الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلاً — أى أقل من ثلث قوتهم العادية ! وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضياً معروفاً ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسى أنه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله : أنه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد ! .

وفى المرحلة الثالثة أوحى إليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسى أنهم غاية في القوة فأرّى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلاً ! أى أنهم عندما إمتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلاً بنسبة خمسمائة في المائة تقريباً ! . هذا هو التأثير العجيب للإتجاه الذهني .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير ( Thought ) دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص ، أستطيع أن أجزها لك ، رغم أنها طويلة يمكن أن تملأ كتاباً بمفردها .

في ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم وبستر »<sup>(١)</sup> — وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش في بلدة « آمزبرى » بولاية ماساتشوستس — امرأة مشردة ، لا عائل لها ولا مأوى . وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت نفسها حيال مخلوقة واهنة ، محطمة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها الطارقة ، وتدعى « مسز جلوفر » أنها تفتش عن مأوى تأوى إليه ليلتها تلك ... قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ أنتى وحيدة فى هذا المنزل الكبير ... وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دواما ، لولا أن « بيل أليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى أجازة ، فلما رأى « مسز جلوفر » صاح فى حماته قائلاً : « لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن ألقى بالمرأة الشريدة إلى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مدرارا ، فوفقت المرأة البائسة تحت المطر الهتون برهة ، ثم درجت فى الطريق الزلقة ، لا تلوى على شئ ! .

والجانب العجيب فى هذه القصة أنه قد قُدر لهذه المرأة البائسة الشريدة التى طردها « بيل أليس » أن يكون لها من « التأثير الفكرى » فى العالم أجمع ، أكثر مما كان لأية امرأة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم « ماري بيكر ايدى » — مؤسسة « العلم المسيحى »<sup>(٢)</sup> .

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة ،

Mother Wepster

(١)

Mary Baker Eddy-Founder Of « Christian Science » (٢)

اللهم إلا الجوع ، والفقر ، والمرض فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هاربا مع امرأة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتا فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس إلى التخلّى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبداً لمدى واحد وثلاثين عاما ! .

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انسأقت إلى الإهتمام بما أسمته « العلاج بقوة العقل » The Science of mind healthing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية فى حياتها فى مدينة « لين » بولاية ماساتشوستس فبينما هى تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، إذ زلت قدمها ، فسقطت على الإفريز المكسو بالجليد ، وراحت فى إغماء طويل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب عمودها الفقرى بإصابة بالغة وتوقع لها الأطباء إما الموت العاجل وإما الشلل التام الذى يقعدها طيلة حياتها ! .

وبينا « ماري بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، إذ فتحت « الكتاب المقدس وألمتها العناية الإلهية — كما صرحت هى — أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى « وإذا مفلوج يقدمونه إليه مطروحا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم إحمل فراشك ، واذهب إلى بيتك ، فنهض وغادر المكان » .

قالت « ماري بيكر » : أن هذه الكلمات أمدتها بقوة وإيمان وبقدرة داخلية ، حتى أنها نهضت من الفراش ، وتمشّت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق إلى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، وأكسبتها يقينا راسخا أن علتها لم تكن إلا ظاهرة عقلية ، فحين إمتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

\*\*\*



تلك هي التجربة التي مكنت « ماري بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيد الذى بشرت به امرأة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك : « إن هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجاً لمبادئ « العلم المسيحى » . كلا ! فلست من أتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت لى الحياة . ازدادت اقتناعاً بقوة الفكر ، ومدى تأثيره على الجسد . وأنا أعرف رجالاً ونساء يسعهم إقصاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل يسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلاً شاملاً عن طريق أفكارهم ، وقد رأيت بنفسى هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس ، حتى أن مثل هذا التحول لم يعد يبدو لى مستغرباً .

وقد حدث من هذا النوع لطالب من طلبتى ، يدعى « فرانك هوبلى » من أهالى « سانت بول » بولاية مينيسوتا . حدثنى فرانك بقصته فقال : كنت أقلق من أجل كل شئ . من أجل نخافتى ، ومن أجل تساقط شعر رأسى ، وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، ألا أحيا الحياة التى أشتتها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى أننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطيع الإستمرار فى عملى فتركته ، وازداد لى التوتر ، حتى غدوت كمرجل يغلى وما له من صمام أمان ! ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر وأصبت بإنهيار عصبي ! . وأسأل الله تعالى أن يقيك الإنهيار العصبى ، فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن توتر الأعصاب :

« وكان الإنهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث لم أستطيع أن أكلم أحداً حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ، بل كان يتملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فرعاً لأقل صوت أسمع ، وتجنبت الناس جميعاً ، وأصبحت أنفجر باكياً بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

« كانت أيامى المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محناً متوالية ، وأحسست أن البشر جميعاً ، بل العناية الإلهية أيضاً ، قد تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن أقفز إلى النهر ، فأضع حداً لهذا العذاب .

غير أنى قررت عوضاً عن الإنتحار ، أن أرحل إلى فلوريدا ، مؤملاً أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتقبت درجات القطار سلمنى أبى مطروفاً وأوصانى ألا أفتح حتى أصل إلى فلوريدا ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الإصطياف ، فلم أهتد إلى غرفة واحدة خالية فى فندق ، ثم وفقت أخيراً إلى غرفة فى داخل « جراج » ، وحاولت بعد ذلك ، أن التحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج « ميامى » ولكنى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ . لقد عانيت فى فلوريدا بؤساً أشد مما عانيت فى بلدتى .

« وفتحت المظروف الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه :

« ولدى : أنك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست نحس فارقاً بين الحالتين هنا وهناك ، أليس كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هذه المسافة الشاسعة الشئ الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانيه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شئ من التجارب التى واجهتها قد تردت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذى تردى بك هو الاتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عُد إلى بيتك وأهلك ، فإنك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضبى ، فما كنت أبغى منه النصيح والإرشاد وإنما كنت أطمع فى الشفقة ، والعطف ، والرثاء ، بل وصل لى الغضب إلى حد أن قررت ألا أعود إلى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد

شوارع ميامي ، صادفت كنيسة في طريقى تقام فيها الصلوات ، ولم تكن لى وجهة معينة ، فقد وجدتني منساقا إلى داخلها لأستمع إلى المواعظ الدينية التى تلقى ، وكان عنوانها « هذا الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة » . وكأنما كان جلوسى فى معبد من معابد الله ، وإنصاى إلى الأفكار نفسها التى ضمنها أى خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة ممحاة ، محت الإضطراب الذى يطغى على عقلى . فقد وسعنى فى تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا للمرة الأولى فى حياتى . ولقد هالنى إذ ذاك ، أن أرى نفسى على حقيقتها . نعم ! لقد رأيتنى أريد أن أغير الدنيا وما عليها ، فى حين أن الشئ الوحيد الذى كان فى أشد الحاجة إلى التغير ، هو تفكيرى ، وإتجاه ذهنى .

« وفى اليوم التالى حزمت أمتعتى ، ويممت شطر بلدنى . ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت إلى عملى . ثم لم تمض بضعة أشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التى خشيت أن أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتى وخمسة أبناء . لقد لطف الله بى ماديا ومعنويا وأخرجنى من هذه المحنة بسلام . وفى الوقت الذى ذهمنى فيه الإنهيار العصبى كنت أشتغل حارسا ليليا رأس ثمانية عشر عاملا . أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لإنتاج الكرتون ، وأرأس أكثر من أربعمئة وخمسين عاملا . أن الحياة لتبدو لى الآن أمتع وأحفل ، وأحسب أننى الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . وإذا حاول الآن شئ القلق أن يتسرب إلى نفسى كما يفعل مع كل نفس — فإنى أقول لنفسى : اضبط إتجاهك الذهنى وزنه ، وسوف يسير كل شئ على ما يرام .

\*\*\*

« وائنى لا يسعنى إلا أن أعبط نفسى مخلصا على أننى أصبت بالإنهيار العصبى ! .. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا ، وفى استطاعتى الآن أن أستنهض أفكارى إلى العمل فى صالحى — كما أننى أدرى الآن أن أى كان على حق حين قال : أن التجارب ليست هى سر مرضى ، وإنما موقفى منها . وإتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما أَلَم بى » .

\*\*\*

تلك كانت التجربة التى عاناها « فرانك هوبل » ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، أو على مقدار ما نملكه وإنما تعتمد على طبيعة إتجاهنا الذهنى فحسب . ودعنى أضرب لك مثلا آخر « جون براون » الذى أعدم شنقا لأنه احتل الترسانة فى « هاربرز فيرى » وحاول أن يحرض العبيد على الثورة . لقد سيق إلى غرفة الإعدام وهو جالس فوق أكتافه ، وجلاده إلى جواره ، وكان الجلاد قلقا مهتاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء والإطمئنان ، .. وحين تطلع إلى قمم جبال « بلورديج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من بلاد جميلة ! إن الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال بهائها ! » .

أو خذ مثلا « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول جماعة من الإنجليز ارتادت القطب الجنوبي . فلعل رحيلهم إلى القطب كان أقصى رحلة قام بها إنسان . فقد نفذ طعامهم ، ووقودهم ، وعتادهم . ولم يسعهم الإستمرار فى السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف الكون الجنوبي أحد عشر يوما بلياليها . وكان « سكوت » وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ، فما هى إلا

جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا في نوم لا يفيق منه أبدا .. لكنهم تجاهلوا المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغاني ، والأهازيج المرحية ! وقد علم الناس بميتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور ! إننا لو داعينا الأفكار الإنشائية ، المشجعة ، الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا ، حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين إلى حبل المشنقة ، أو ضارين في ثلوج القطب الجنوبي .

وقد وقع الشاعر ملتون ، برغم فقد بصره ، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت إذ قال :

« في وسع العقل أن يخلق ، وهو في مكانه مقيم جحيما من الجنة ، أو نعيما من الجحيم » .

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات « ملتون » هذه ، « نابليون » ، « وهيلين كيللر » .. لقد حصل « نابليون » على أقصى ما يطمح فيه إنسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله ، فقد قال يوما في منفاه بحزيرة « سانت هيلانة » :

« أننى لم أذق في حياتي السعادة الحققة ستة أيام سويا ! » في حين صرحت « هيلين كيللر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها « لقد استمتعت بمباهج الحياة ، ونعمت بجمالها ! وإذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك « هو أنه ما من شيء على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والإطمئنان سوى نفسك » .. وأنا إذ أقول هذا ، إنما أكرر ما سبق أن قاله « إيمرسون » في ختام مقاله الممتع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا في دخلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق

حبيب إلى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور في نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واثتت أخيرا ولكنى أنصحك ألا تتماهى في هذا الظن ، فلا شيء يسعه أن يجلب لك السعادة الحققة إلا نفسك ! » .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الرواى ، بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد . ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فإن الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابتى روبنسون » أن أربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون أمراضا عضوية تدخلت في اجتلابها الأعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن إرجاع تلك الأمراض عموما إلى عجز المرء عن الملاءمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية شعارا له الحياة : « ان المرء لا تضيره الحوادث ، وإنما الذى يضيره حقا هو تقديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى — أيها القارئ — أحاول أن أقول ؟ .. أترانى أنصحك ، متى غرقت في مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها أعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، أن تتخير ، بمحض اختيارك ، الموقف الذهني الذى تقفه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما أهدف إليه ! ليس هذا وحسب ، بل أننى سوف أبين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفساني الذى لم يدانه احد من العلماء في مضمار علم النفس العملى : « الذى يبدو لنا جميعا أن الفعل يعقب الإحساس . ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبا إلى جنب ... فإذا سيطرنا على

الفعل الذى يخضع مباشرة للإرادة . أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس .

أو ، بمعنى آخر يريد « وليم جيمس » أن يقول : ليس فى استطاعتنا أن نغير شيئا من إحساساتنا بمحض إرادتنا ، ولكن فى استطاعتنا أن نغير أفعالنا ، فإذا غيرنا أفعالنا ، تغيرت إحساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فإن الطريق المفضية إلى السعادة — إذا افتقدت السعادة — هى أن تبدو كما لو كنت سعيدا ... » .

هل وقفت على السر الآن ؟ أنه من البساطة بمكان . جرّبه بنفسك : ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وأرجع كتفيك إلى الوراء ، واملأ رئيتك بالهواء ، وغنّ مقطعا من أغنية ، أو صفّر بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء ، أو همهم إن كنت لا تستطيع الصفير ، وحينئذ سوف تدرك فى التو واللحظة ، ما يعنيه « وليم جيمس » .. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا وأنت « تصطنع » السعادة ! .

أعرف إمراة فى كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسعها أن تمحو شقاءها جميعا فى مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها وقفت على هذا السر . إنها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف السعادة ؟ كلا ! إذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « إننى بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المطل من عينيها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ فىك قائلة :

« يا إلهى ! لو أنك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! » وأنها ليبدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها ! والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا . فقد ترك لها زوجها بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ،

يكفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة ، ما تبقى لها من العمر . ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبتسم ! أنها تشكو على الدوام .. تشكو من أزواج بناتها وفضاظتهم وأنانيتهم .. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، فى حين أن لها من مالها ما يغنيها عن معونة أى إنسان .. أنها على الجملة ، مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف ! ففى استطاعتها ، لو شاءت ، أن تحيل نفسها من إمراة شقية تعسة كئيبة ، إلى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ، وأن توجه ما بقى فى قلبها من حب إلى الناس ، بدلا من أن تنفقه فى الرثاء لنفسها ، وبكاء حظه ! .

وأعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « هـ . ج . انجلرت » يرجع السبب الأول فى بقاءه إلى الآن على قيد الحياة إلى وقوفه على هذا السر . فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب فى الكلى ، وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء ، ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب إلى الطبيب ، فقال له أن ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤ ، وأنه يوالى الإرتفاع ، فعليه — والحالة هذه — أن يتأهب لملاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت إلى بيتى فى ذلك اليوم ، فتحققت من أننى سدّدت أقساط التأمين على حياتى ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت فى خواطرى السوداء الكئيبة .

« لقد أشقيت كل إنسان .. أشقيت زوجتى وأهلى ، وغرقت أنا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع ، وأنا أجتر خواطرى الكثيرة ، وفجأة قلت لنفسى : أنك تتصرف كأحمق . أنك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش مابقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟ »

« وشددت كتفى ، ورسمت ابتسامة على وجهى ، وجعلت أظهار كما لو كانت السعادة ملك يمينى . وأعترف أنني صادفت بعض العناء أول الأمر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قسرت نفسى على أن أكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بدأت أستشعر تحسنا فى صحتى ، واستمر التحسن .

« واليوم ، وقد انقضت أشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه أن أوسد اللحد ، أشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية أيضا ، فقد شفيت من ضغط الدم وإنى لأعلم شيئا واحدا على اليقين ، ذلك هو نوء الطبيب لى بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو أننى دأبت على التفكير فى الموت ، واستسلمت للحزن والشقاء ، ولكنى أتحلى لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت اتجاهى ذهنى من المرض إلى الصحة ! » .

هل لى إذا أن أوجه سؤالا : إذا كان مجرد تكلف السعادة ، والتفكير فى الصحة ، فى وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا نصبر ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على إنقباضنا ، وأحزاننا ؟ لماذا نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، فى حين أن فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك فى نفسى أثرا لا يمحي ، عنوانه « كما يفكر الإنسان » <sup>(١)</sup> ، ومؤلفه هو « جيمس لين ألن » . وقد جاء فى هذا الكتاب ما يلى :

« سيجد المرء متى غير اتجاهه ذهنى حيال الأشياء والناس أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله ... دع إنسانا يغير اتجاه أفكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى يحدثه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . أن القدرة الإلهية التى تكيف مصائرنا ، موضوعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها ، وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من أفكاره أيضا » .

جاء فى الكتاب المقدس ، فى « سفر التكوين » أن الخالق جل وعلا ، وكل بالإنسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطمع فيه أنا هو السيطرة على نفسى وحسب .. السيطرة على أفكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على عقلى وروحي . والعجيب حقا أننى أعلم أن هذه السيطرة فى متناول يدي فى أى وقت شئت ، فما على إلا أن أسيطر على أفعالى ، التى تسيطر بدورها على إحساساتى .

دعنا إذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « إن كثيرا مما ندخله فى حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة إذا غيرنا اتجاهنا ذهنى ، وأحللنا الكفاح محل الخوف » .

### فلنكافح من أجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الإنساني السعيدة ، وإليك هذا النهج ، وعنوانه « لليوم فقط » .. وقد أجداني هذا النهج كثيرا ، حتى أنني طبعته و وزعته على الناس بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما « سايبيل بارنزيدج » <sup>(١)</sup> ولو أننا ، أنت وأنا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا أنفسنا من القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة .

### لليوم فقط

- ١ — لليوم فقط سأكون سعيدا . فقد قال أبراهام لنكولن وقوله الصدق « أن معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتهون بينهم وبين أنفسهم » ، فالسعادة تأتي من داخل النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل في اجتلابها .
- ٢ — لليوم فقط سألائم بين نفسي وبين كل ما هو حادث ، ولا أحاول أن أوفق بين كل شيء وبين رغباتي . سأرضى بأهلي ، وعملي ، وحظي على علائها .
- ٣ — لليوم فقط سأعتنى بجسمي . سأرعاه ، وأروضه ، وأغذيه ، ولا أسيء إليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيبة في يدي .
- ٤ — لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي . سأتعلم شيئا نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج إلى مجهود ذهني ، وإمعان فكري ، وأعمل على استيعابها .
- ٥ — لليوم فقط سأصقل روحي . سأسدى معروفا لشخص ولا أفصح له عن شخصي ، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب في أدائهما ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

٦ — لليوم فقط سأكون محبوبا . وسأبدوا في أحسن هندام ، وأجمل مظهر ، وأتحدث بصوت رزين ، وأتصرف بأدب وكرم ، وأجزل مديحي للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش على أخطاء أحد ، لا أحاول أن أوجه أحدا أو أسيطر على أحد .

٧ — لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط . فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة ، ففى وسعى أن أنجز في خلال اثنتي عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أنني أرجأتها إلى آخر العمر .

٨ — لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ما أود إنجازه في خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج ، ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصني من أمرين : العجلة والإندفاع .

٩ — لليوم فقط ، سأختل بنفسي نصف ساعة وأسترخي . وفي خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى إلى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتي أدنى إلى الكمال .

١٠ — لليوم فقط ، سأجنب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا . وسأتمتع بكل ما هو جميل ، وسأقنع نفسي بأن أولئك الذين أحبهم يبادلوننى الحب .

فإذا أردت أن تخلق إتجاها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة ، فإليك القاعدة رقم (١) :

فكر في السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك .

## الفصل الثالث عشر التمن الباهظ للقصاص

في ذات ليلة من الليالي التي كنت أخترق فيها غابة ( بللستون ) مع بعض أصحابي ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار .  
وفجأة برز لنا وحش الغابة المخيف : الدب الأسود . وتسلل الدب إلى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة في أطراف الغابة ألقوها هناك ، وفي ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطي صهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة ، فكان مما قال : أن الدب الأسود يسعه أن يقهر أى حيوان آخر يعيش في العالم الغربى ما عدا الثور في الغالب .. غير أنى لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكمنه في الغابة ، وأن يواجه الدب غير هياب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « التمس » <sup>(١)</sup> .  
ولا ريب في أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخالبه القوية تمحو « التمس » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر إلا عليه هو ، فأكرم له وألقى بكبريائه أن يغض الطرف عنه

(١) التمس : حيوان صغير في شكل الفأر وحجمه ، أو يزيد قليلا ، ووسيلته في الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة ، تذكّم الأنوف .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيق الحناق على آدميين من هذا « التمس » فعلمتني التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى فتيلا !  
أننا حين نمقت أعداءنا ، فإنما نتيح لهم الفرصة للغلبة علينا .. الغلبة على راحتنا وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وأن أعداءنا ليرقصون طربا لو علموا كم يسيبون لنا من القلق ، وكم يقتصون منا ! إن مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، نحيل أيامنا وليالينا إلى جحيم .

من تظنه قائل هذه العبارة ؟ « إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيثوا إليك ، فأخ من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول أبدا أن تقتص منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لأذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم » ؟ إن هذه الكلمات تلوح . كما لو كانت صادر من فيلسوف مثلى يخلق بذهنه في أجواز الفضاء ، ألا ترى ذلك ؟ ولكن الأمر على العكس ! فقد نشرت هذه الكلمات في أحد المنشورات التي توزعها إدارة البوليس في مدينة « ميلووكي » !  
فكيف تؤذيكم محاولة القصاص ؟ بطرق عدة ... فهي قد تؤدي بصحتك كما ذكرت مجلة « لايف » ! إذ قالت : « أن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة إنفعالهم ، وامتثالهم للغيط والحقد » .

ومن ثم ، فأنت ترى أن المسيح عليه السلام ، حين قال : « أحبوا أعداءكم » لم يكن يبغي تقويم الأخلاق وحسب ، وإنما كأن تقويم الأبدان أيضا ، وفقا لمبادئ الطب الحديث . وحين نصح بأن يعفو المرء « إلى سبعين مرة سبع مرات » <sup>(١)</sup> فإنما كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ، واضطراب القلب ، وقرحات ، المعدة ، وغيرها من الأدواء .

(١) النص الذي وردت فيه هذه العبارة في الكتاب المقدس . هو كما يلي : « تقدم إليه بطرس وقال : يارب كم مرة يخطئ إليّ أخي وأنا أغفر له ، هل إلى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا أقول لك سبع مرات . بل إلى سبعين مرة سبع مرات » (متى ١٨ : ٢١) .



أصيب إحدى معارف أخيراً بداء القلب ، فكان ما نصح لها به الأطباء هو ألا تدع إلى الغضب سبيلاً إليها مهما كان السبب ، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غضبة واحدة للقضاء على حياته ، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلاً على حياة صاحب مطعم في بلدة « سبوكين » بولاية واشنطن منذ بضعة أعوام ، وأمامي الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البوليس في بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة أعوام ، توفي « وليم فالكاير » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاماً ، وهو صاحب مطعم هنا في سبوكين ، لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة في فنجانه — أى فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى أنه اختطف مسدساً وراح يطارد الطاهي قاصداً قتله ، ولكنه خُز ميتاً بالسكتة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد في تقرير الطبيب الشرعي أن الغضب هو الذى سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضاً يعلمنا كيف نهم بتجميل مظاهرنا . فإني أعرف نساء — ولا شك أنك تعرف مثلهن — اكتست وجوههن بالتجاعيد وانقلبت سحتنهن فغدت بغيضة منفرة ، لا لشيء إلا لدأبن على الغضب والإنفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة عفو ، تستطيع أن تعيد النظرة والجاذبية إلى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والرقه ، والحب .

أن الكراهية تحطم قابليتنا للإستمتاع بمأكلنا ، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقمة يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » ( أمثال سليمان ١٧٠ ) .

ألا تمتلئ نفوس أعدائنا سروراً وارتياحاً إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الإضطراب في قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ، فإذا لم نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ، فلا نعطي لأعدائنا فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفي ذلك يقول شكسبير :

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها ! » .

« فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها ! » .

عندما نصحنا المسيح أن نعفو « إلى سبعين مرة سبع مرات » فإنما كان ينصحننا بإقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . وأمامي الآن خطاب تلقينته من « جورج رونا » ببلدة « أبسالا » بالسويد يقص فيه على قصة عجيبة ، كان « جورج رونا » يشتغل محامياً في « فيينا » ولكنه هرب إلى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة ، ولم يكن لديه مال ، ومن ثم فكان في أشد الحاجة إلى عمل ، ولما كان ملماً بعدة لغات ، فقد رغب في أن يعمل وكيلاً لبعض الشركات التى تشتغل بالتصدير والاستيراد . وقد أجابت معظم الشركات التى كتب إليها يطلب عملاً بألا حاجة بها إليه في الوقت الحاضر نظراً لظروف الحرب ، وأنها احتفظت بإسمه لحين الحاجة إليه .. ولكن شخصاً واحداً أرسل إلى « جورج رونا » خطاباً مختلفاً يقول فيه : « مخطئٌ فيما توهمته عن حقيقة عملى .. بل أنك مخطئٌ وأحقّ معاً .. وحتى لو كانت بي حاجة إليك لما اخترتك أنت بالذات . فأنت لا تجيد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلاً بالأخطاء ! وعندما قرأ « جورج رونا » هذا الخطاب استشاط غضبه ، وثار عواطفه وهم بأن يكتب إلى هذا الرجل خطاباً قدر أنه سيقبله غيظاً . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدري أن هذا الرجل ليس على صواب إنها ليست لغتى

الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطئ دون أن أفطن إلى أخطائي ، فإذا كان الأمر كذلك فلا بد من إستزادة معرفتي بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتني ، لا يغير شيئا من إمتناني له ، إذ دلني على موطن الضعف فتي .. ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه .

ومن ثم مزق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتفريع الذي كان قد أعده وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم — كان جميلا منك أن تتكلف عناء الكتابة إليّ خاصة وأنت لست في حاجة إلى خدماتي ، وأنه ليؤسفني أشد الأسف أنني أخطأت فهم حقيقة الشركة التي تتشرف برئاستكم ، ومبعث هذا الخطأ أنني استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتي ، فأعطني اسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذي تشتغلون فيه . والحق أنني لم أفطن إلى الأخطاء اللغوية التي وقعت فيها ، ولذلك أشعر بالخزي والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية ، وسأحاول في المستقبل تصحيح أخطائي لأكون عند حسن ظنك لي . وفي الختام أود أن أشكرك على أن هيأت لي فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم . »

ولم تمض أيام حتى تلقى « جورج » خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه ! .. لقد اكتشف « جورج رونا » بنفسه أن جوابا لنا يسعه أن يدرأ الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعداءنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بذوى الرشد والحجى ، وقد قال كونفشيوس : « لا يضريك سب ولا ذم ، وإنما

يضريك أن تفكر فيهما ! » سألت مرة « جون أيزنهاور » نجل الجنرال « دوايت أيزنهاور » هل يفعل أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! أنني ما رأيت أبى يفكر في خصومه لحظة واحدة . »

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه أن الأحق الذي هو يغضب ، أما العاقل فهو الذي « يرفض » أن يغضب ! وتلك بالضبط كانت السياسة التي إتبعها « وليم جاينور » عمدة نيويورك الأسبق . فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء استفزت رجلا معتموها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « في كل ليلة أغفر كل شيء وأعفو عن كل إنسان » ! أترأه كان مثاليا ، مغاليا في المثالية ؟ أم رقيقا متناهيا في الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الألماني العظيم « شوبنهاور » ، مؤلف كتاب « دراسات في التشاؤم » <sup>(١)</sup> فقد كان شوبنهاور ينظر إلى الحياة على أنها « مغامرة عقيمة أليمة » وكان اليأس يغمره من قمة الرأس إلى أخمص القدم ، وبرغم ذلك فقد هتف يوما في غمرات يأسه : « في الوسع ألا يجتلب أحدا عداء أحد » !

وقد سألت « برنارد باروتشي » — الرجل الذي كان مستشارا لسته من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت ، وترومان — سأله هل انتزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب : « أنني لا أسمع لأحد بأن يزعمني » ولا يسع أحد أن يزعمنا ، أنت ، وأنا ، إذا لم نسمع له نحن بذلك .

لطالما أوقد الإنسان الشموع ، على مر العصور ، تحية لذكرى أفراد تشبهوا

بالسيد المسيح ، فلم يحلموا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت في حدائق « جاسير » في كندا أسرح الطرف في أروع الجبال الراسيات في العالم الغربي طراً ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى المنظر ، أطلق عليه أسم « أديث كافل » . تلك الممرضة الأنجليزية التي سيقّت تحيط بها هالة القديسين الأبرار إلى حتفها رميا بالرصاص على أيدي الجنود الألمان في الثامن عشر من شهر أكتوبر عام ١٩٣٩ . وما كانت جريماتها غير أنها آوت في بيتها الذي اتخذته مقاما في بلجيكا ، عددا من الجنود الإنجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، ودأوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار إلى هولنده .

وعندما دخل القس الإنجليزي إلى السجن الحرى الذى زُج بها فيه ، في بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق أديث كافل الا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصور الجرانيت ، وهى : « أن الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » . وبعد مضي أعوام نقل جثمانها إلى إنجلترا ، وأقيمت مراسم الإحتفال به في كاتدرائية « وستمنستر » . واليوم ينتصب تمثال من صخر الجرانيت في مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portail Gallery ، تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة التى قالت يوما : « أن الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان ! » .

وإحدى الطرق المؤدية إلى العفو عن أعدائنا ، هى أن نشتغل بقضية وأكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من إساءة أو عداوة ، لأننا نكون مهتمين إذ ذاك بقضيتنا العظمى ، ولا شئ غيرها . ولأضرب لك مثلا تلك الفاجعة التى أوشكت أن تحدث في غابات الصنوبر بولاية ميسيسبى في عام ١٩١٨ .. فقد أوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدرسا وواعظا . أن يشتق على قارعة الطريق ! .

ففى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الأعصاب خلال الحرب العالمية الأولى ، سرت إشاعة في أواسط مقاطعة الميسيسبى مؤداها أن الألمان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة ، وكما أسلفت كان « لورنس جونز » زنجيا ، ومن ثم أشيع عنه بأنه يساهم في حض بنى جنسه على الثورة . فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسة التى يخطب فيها يقول ، الحياة معركة يتحتم فيها على كل زنجى أن ينتضى « سلاحه » و « يقاتل » من « أجل بقائه » ! .

« سلاح » ؟ ! « قتال » ؟ ! فى هذا الكفاية ! .. وتسلل القوم الذين استجمعوا إلى كلام الواعظ الزنجى ، فجمعوا جمهورا كبيرا عادوا به إلى الكنيسة ، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه في الطريق مسافة ميل ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة ، وأشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشنقه ثم إحراق جثته . وفجأة قال قائل منهم : « فلنر أن كان لدى هذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسه .. فليتكلم قبل أن يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته » . كان قد تخرج في جامعة « أيوا » عام ١٩٠٧ . وقرنته أخلاقه الدمة ، وإجتهاده في الدرس والتحصيل ، وبراعته في الموسيقى ، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء . وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالى كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرأ سيرة « بوكر . ت واشنطن » فألهته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بنى جنسه . ومن ثم قصد إلى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى

مدينة جاكسون بولاية المسيسيبي ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة في العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة .. وحين تكلم لورنس جونز ، في تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله : أنه كافح من أجل تعليم الأميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه في كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضي ، والأخشاب والأبقار ، والمال ، ليتسنى له الإستمرار في رسالته التعليمية ! .

وإذا تكلم « لورنس جونز » في تلك الليلة ، ببيان مؤثر ، وبلاغة خلابة ، لا دفاعا عن نفسه ، وإنما عن رسالته التي كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متقاعد في حكومة الإتحاد ، كان يقف في ذاك الحشد : « أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق . فأننا أعرف الرجال البيض الذين عدّد الآن أسماءهم ، أنه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما . ينبغي علينا أن نساعد له لا أن نعدمه » . وخلع العضو المتقاعد قبعته ، وبسطها في يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها إثني وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجي ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهموا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الإنسانية التي اضطلع بأعبائها ! .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلأ حقدا على أولئك الذين جرّوه في الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحق ! وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع إنسان أن يضطرنى إلى هذا الدرك الأسفل لكى أكرهه ! » .

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، أشار « أبكتيتوس » إلى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فإنه جدير ألا ينقم على أحد ، أو يلوم أحد ، أو يكره أحدا » .

لعل أحدا ممن أنجبتهم أمريكا في تاريخها جميعا ، لم يلقَ من الإيذاء والمقت والخديعة مثلما لقي لنكولن ! وبرغم ذلك فإن لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فإذا أساء رجل إلى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن إلى أن يقلده إياه ، كما لو كان يقلده صديقا .. ولا أخاله عزل رجلا من عمله لأنه كان عدوا له ، أو لأنه يكرهه » ! .

بل الواقع أن لنكولن أودى ، وأسىء إليه على يد رجال قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة ، أمثال كاميلان ، وسيثوارد ، وستانتون ، وتشيسن . فإن لنكولن كان يرى — كما يقول هندرون — أنه « لا ينبغي لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون في أيدي الظروف ، والأقدار ، والبيئة ، والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التي تطبع الناس بطابعهم الحاضر ، وتلتصق بهم هذا الطابع إلى الأبد » .

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا المميزات الجسمانية ، والذهنية ، والعاطفية التي ورثها أعداؤنا ، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس وارد » أن يقول : « بدلا من أن نمت أعداءنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا من أن نصب الاتهامات ، وألوان الإنتقام على رءوس أعدائنا ، دعنا نشملهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والعفو » .

لقد نشأت في عائلة اعتاد أفرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله . ولا يزال يتردد في سمعي صوت أبي ، في ذلك البيت الريفي في ولاية ميسوري ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعينكم ، وأحسنوا إلى مبغضيك ، وصلُّوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطهّدونكم » .

وقد حاول أبي أن يعيش وفق هذا المبدأ الذي استنته المسيح عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوجون على غير طائل . وإذا ، فكى تتخذ اتجاهها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة أذكر القاعدة رقم (٢) :

لا تفكر في محاولة الإقصاص من أعدائك ، فإنك ، بمحاولتك هذه ، تؤذي نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك . وافعل مثلما يفعل الجنرال أيزنهاور : لا تضع لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم .

## الفصل الرابع عشر لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيرا في تكساس رجل أعمال كان يغلى كالمرجل من فرط الغضب . وقد قيل لي قبل أن ألقاه ، أنه سيكشف لي عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التي أثارته إلى هذا الحد ، فيرجع إلى أحد عشر شهرا مضت ، وبرغم ذلك فما زال يغلى غضبا منها ، ولا يتكلم إلا عنها . وإليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفا ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لي هذا الرجل : « لكم أتحسر على كل سنت أعطيتها لهؤلاء الجاحدين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب ممتلئ سُمًا » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أننى رثيت لحالة ! كان في نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — في هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثي الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين ، وقياسا على هذا ، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحيها ، وبرغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذي تبقى له ، في التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان في مقدور هذا الرجل ، بدلا من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من رؤوسيه كلمة شكر ؟ ولماذا قابلوا منته بكل هذا الجحود ؟ فلعله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر ،

**إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي**

**مع تحيات : MICO MARK**

**Mico\_maher@hotmail.com**

أو لعله أرهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا إلى منحة عيد الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا إليها على أنها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى أن أحدا موظفيه لم يجزؤ ، أو لم يهتم بشكره ، ولعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه المنحة بدلا من أن تأخذها الضرائب ، وأن هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على أى حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، أن موظفيه كانوا أنانيين سيئ الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور « صمويل جونسون » كان صادقا فى قوله « الشكر ثمرة لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة ، ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهذا هو الهدف الذى أسعى إليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه ، فدلل بهذا على أنه جاهل بالطبيعة الإنسانية .

لو أنك أنقذت حياة رجل ، أتركك تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صمويل لايبتر » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا ، أنقذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى الكهربائى ، فكم من هؤلاء تظن قدم له الشكر ؟ .. لا أحد ! .

ولقد شفى المسيح عليه السلام ، عشرة من المفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحدا فقط ! . أما التسعة الباقون فقد أنصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثنى « تشارلى شواب » ، أنه أنقذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أموالا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المفقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبث أن راح يحمل عليه ، ويكيل له السباب ألوانا ! .

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنيجى أحد أقربائه مليون دولار ، ولو قدر له أن ينفذ عنه غبار الموت بعد ذاك بزمان ، لروجه أن يجد قريبه يسبه ويلعنه ! لماذا ؟ لأن كارنيجى وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليونا من الدولارات . وهب قريبه هذا مليونا واحدا ! .

أن الطبيعة الإنسانية ما برحت فى الطبيعة الإنسانية ، والأرجح أنها لن تغير أبدا الأبدى . فلماذا لا نتقبلها على علاقتها ؟ ولماذا لا نكون واقعيين ، كما كان الإمبراطور الرومانى « ماركوس أوريليوس » وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتقى فى هذا اليوم بأشخاص أنانيين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثير حفيظتى ، فأنا لا أكاد أتصور عالما يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا نتحسر على ضياع الإمتنان ، وتفشى الجحود بين الناس ؟ أنه لأمر طبيعى أن ينسى الناس واجب الشكر ، فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما همى فى غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة فى نيويورك لا تفتأ تشكو من أن أحدا من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر ! فلو أنك زرتها ، لقضت الساعات الطوال وهى تقص عليك ما قدمت لابنتى أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالا ، وأرسلت إحداهما إلى مدرسة تجارية ، وزوجت الأخرى ، فهل ابتنا أختها تأتيان لزيارتها شكرا منهما لها وإمتنانا ؟ نعم ! تأتيان أحيانا ، مدفوعتين بالإحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فإن خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما باللامام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء لابنتى أختها إلى زيارتها أصابها مرض القلب ! .. أترى مرض القلب هذا كان حقيقيا ؟ نعم ! لقد قال الأطباء أن لها « قلبا عصيبا » ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

أن ما تحتاج إليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنان ، ولكنها هذه الأشياء « شكرا » ولن تظهر هذه السيدة قط بالحب . ما دامت تطلبه ، وتنتظره ، وإنما تظهر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هي في إغداقه دون أن تنتظر له استجابة ؟ .

أتراى أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا — أنت وأنا — بواسطتها أن نحصل على السعادة المنشودة . وقد رأيت أن هذه الطريقة تؤتي ثمارها في محيط عائلتي نفسها ، فقد كان أبى وأمى شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ، وبرغم أننا كنا فقراء ، غارقين دواما في الديون إلى آذاننا ، إلا أننا كنا نرسل الهبات كل عام إلى أحد ملاجئ الأيتام في « أيتوا » ، ولم يزر أبى ولا أمى ، هذا الملجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أرحمتهما — اللهم إلا من طريق المكاتبات — وبرغم ذلك فقد كان يكفى أبى وأمى سعادة أنهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شكورا .

وحينما كبرت ، وخرجت من بيت أبوى ، اعتدت أن أرسل إليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا . ولكنهما قلما عملا بنصيحتي . فمتى ذهبت إليهما ليلة عيد الميلاد ، حدثني كلاهما ، عن فحم الوقود ، وأصناف البقالة التي اشتراها وأهدياها إلى رجل بائس في البلدة يعول كثيرا من الأولاد بقليل من المال ؟ .

كان أبى وأمى يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها منة ولا شكرانا .

وأحسب أن والدى يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالي : « الرجل المثالي يستمد السعادة من إسداء المعروف إلى الآخرين ولكنه يشعر بالخزي حين يسدى إليه الآخرين معروفا ، فان من دلائل رفعة الشأن أن يؤدى المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم إذا أردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير في الشكر أو إنتظاره ، ولنعط بقصد الإعطاء ذاته .

إن الآباء ما برحوا على مر العصور يشدون شعرهم حنقا من جحود أبنائهم ، حتى ان « الملك لير » صرح — على لسان شكسبير — قائلا : « ليس أشد إيلا ما من ناب حية رقطاع غير ابن جحود ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ إن الجحود فطرة ، مثله مثل الأعشاب الفطرية . والشكر كالزهرة لا ينبت إلا الري والسقيا فإذا لم نعود أبنائنا لإجزال الشكر للآخرين ، فكيف ننتظر منهم أن يشكرونا نحن ؟ .

وأحسب أن خالتي « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التي لم تشك قط من جحود أبنائها ... وما زلت أذكر ، منذ كنت طفلا ، أن خالتي فيولا كانت تدعو أمها إلى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حماتها ، وفي وسعى أن أغمض عيني وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين إلى المدفأة في بيت خالتي الريفى تتبادلان الحديث في صفاء وانسجام ، وبديهي أنهما كانتا تسيبان إزعاجا كثيرا لخالتي ، ولكنها لم يظهر عليها قط شيء من الإنزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم أن لها ستة أبناء هم أولى برعايتها وأهتمامها . والمهم في الأمر أن خالتي لم تكن ترى في صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

ترى أين تعيش خالتي فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه في بيته . أن أبنائها يحبونها حبا جما ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! أيعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! إنما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء في صباهم في مجبوحة من حنان أمهم وحبا ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان أحاطوها بهما .



ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية : أن تعود أبنائنا الشكر . يقتضينا أن نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين ، ودعنا نذكر « أن للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها أمام أطفالنا ، ولنطلقها بحساب . مثال ذلك — عندما نوشك ، في المرة القادمة ، أن نقلل من صنع أحد أمام أبنائنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من أن نقول : « أنظر إلى هذه الهدية التي أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمها بنفسها . أن هذه الهدية لم تكلفها شيئا ! » فقد يبدو هذا القول تافها في نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . أليس هذا جميلا منها ؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر » عندئذ يتشبع أطفالنا ، في غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من أجل الجحود الذي أصابك ، إليك القاعدة رقم (٣) :

- (أ) بدلا من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته :
- ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .
- (ب) فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست في توقع الشكر ، وإنما في البذل بقصد البذل ذاته .
- (ج) دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر ، فينبغي أن ندرهم نحن على هذه العادة .

## الفصل الخامس عشر

### هل تستبدل مليون ريال بما تملك

عرفت « هارولد أبوت » من سنوات عدة — وهو من أهل مدينة « وب » بولاية ميسورى — إذ لبث مديرا لبرامج محاضراتي أمدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم في مدينة كانساس فأقلنى بسيارته . وفى خلال الطريق إلى مزرعتى في بلدة بلتون ، بولاية ميسورى ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مثيرة لن أنساها ما حييت . قال :

في ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير في شارع « دوفرى » الغربى بمدينة « وب » فرأيت منظرا أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكنى تعلمت في خلال هذه الثواني العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت في عشرة أعوام . وكنت في خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته في مدينة وب .. وقد باءت تجارتي بالكساد ، وفقدت فيها كل ما إدخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك إلى الإستهانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفى يوم الحادث كنت متجها إلى أحد المصارف لأقرض شيئا من المال يعيننى على الذهاب إلى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير في الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، وأوشك الإيمان أن يفارقنى . إذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيهما قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض

الشارع لدفع العارضة الخشبية إلى الأمام .. التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبية التي يجلس عليها ليعتلى الطوار . فلما أصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضي في سبيله ، إلتقت عيناه بعيني فابتسم لي ابتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ، إنه يوم جميل ، أليس كذلك ؟ وإذا وقفت متطلعا إلى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء ! فإن لى ساقين ، وأستطيع أن أمشي ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « إذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيدا ، مرحا ، ممتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى لى أن أتصف بهذه الصفات ولى ساقان » ! . وكنت قد انتويت أن أقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى إذ ذاك واتتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى أن أقول للمشرفين على المصرف أننى ذاهب إلى كانساس » لأحاول الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم أننى ذاهب إلى كانساس » للحصول » على عمل . ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! . « والآن تطالعنى كل صباح فى المرأة هذه الكلمات التى ألصقتها بنفسى على صقال المرأة :

« كاد القلق يبددنى هباء

« لأن قدمى افتقدتا حذاء

« إلى أن صادفت من يومين

« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدى ريكنبيكر » ما هو الدرس الذى أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب

من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما .. فقال : « الدرس الذى أفدته من تلك التجربة ، أنه ما دام لديك الماء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغي لك أن تشكو من شئ بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مجلة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن جندى جرح فى معركة « جوادل كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة فى حنجرته استلزمت لإجراء سبع عمليات لنقل الدم إليه . وبينما كان الجندى راقدا على فراشه فى المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه الطبيب بالإيجاب ، فعاد الجندى يكتب له : « هل سأتكلم ؟ » فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب . وعندئذ كتب الجندى يقول : « ألا ما أحقنى ! علام أقلق إذن ؟ » .

لماذا لا تتوقف — أيها القارئ — فى هذه اللحظة وتساؤل نفسك : « علام أقلق ؟ » فرما استكشفت أن ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الجندى .

إن تسعين فى المائة من أمورنا يسير فى طريقه المستقيم .

وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق ، فإذا أردت أن تكون سعيدا ، فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك ، وتجاهل العشرة الباقية . أما إذا أردت أن تحيل حياتك إلى سكير فالأمر هين : ما عليك إلا أن تركز كل اهتمامك فى أمورك الضئيلة التى تنكبت الطريق السوى ! .

أنك لتجد هاتين الكلمتين « فكر وأشكر » Thinkand Thank

محفورتين فى كثير من الكنائس الإنجليزية التى عاصرت عهد كرومويل ، وما أجدنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك « فكر وأشكر » ، فكر فيما وهبك الله . وأشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويفت » . مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الإنجليز إغراقاً في التشاؤم ، حتى أنه كان يرتدى الحداد في أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « إن أفضل الأطباء في هذا العالم هم ثلاثة : الغذاء والسلام ، والإنشراح » . وفي وسعى أنا وأنت أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث — الانشراح — بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا في الثروة الوفيرة التي نملكها — الثروة التي تفوق في قيمتها الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .

أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكـم من الثمن ترى يكفيك في مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو أسرتك ؟ . أحسب ثروتك بندا بندا ، ثم أجمع هذه البنود وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذي جمعه آل روكفلر . وآل فورد . وآل مورجان مجتمعين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فإننا كما قال فينا « شوينهور » : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا » . وهذه هي آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه الآفة نفسها « جو بالمر » إلى حطام بشري ، وكادت تودي ببيته وأسرته .

قص على جون بالمر وهو من أهالي مدينة باترسون ، بولاية نيو جيرسي — قصته فقال : « عقب تسريحى من الجيش بقليل ، أنشأت لنفسى محلاً واشتغلت فيه بمجد ، مواصلاً الليل بالنهار . فسارت الأمور في مجراها الطبيعى .. إلى حين ! فقد وجدت ، بعد قليل ، أننى لا أستطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجاتى .. وخشيت أن يبنى عملى بالكساد فاستسلمت للقلق الذى أحالنى إلى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت — وما علمت ذلك في حينه ، وإنما علمته فيما بعد — أنى أكاد أفقد بينى الذى تظلمه السعادة .

وفي ذات يوم ، قال لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى في العمل ! « ألا تحجل من نفسك يا جون ؟ انك تواجه الحياة كما لو كنت الرجل الوحيد في هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتشغله الهموم ؟ هب أنك اضطررت إلى اغلاق محلك زمناً .. فماذا يحدث ؟ إنك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ، أن لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناغم دائماً . يا الله ! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر إلى . ان لى ذراعاً واحدة ، ونصف وجهى قد غدا كتلة شواء ، ومع ذلك لا أشكو قط . إذا لم تكف عن نقمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عملك وحسب ، بل صحتك ، وبيتك وأصدقائك كذلك ..

ولقد فعلت فى تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتنى أدرك كم أنا أحسن حالاً من كثيرين غيرى ، فصممت منذ تلك اللحظة على أن أكف عن قلقي ، وأثوب إلى نفسى — وقد فعلت » .

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار ، قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة ، بدلاً من أن تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معاً فن كتابة القصة فى مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية ، وكانت وقتئذ تعيش فى مدينة « تكسون » بولاية أريزونا . وإليك قصتها كما روتها لى : « كنت أعيش فى دوامة لا تكف عن الدوران . كنت أتعلم العزف على الأرغن فى جامعة « أريزونا » ، وفى الوقت نفسه أحضر برنامجاً فى الخطابة ، وأعطى درسا فى الموسيقى ، وإلى هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل .

وفي ذات يوم أصبت بداء القلب ، وقال لي الطبيب : « عليك أن تلازمي فراشك سنة كاملة » . وتولاني الفزع الشديد ، وتساءلت في مرارة ، « لماذا يحدث لي كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت بي المرارة ، واجتاحتني الثورة ، ولكنني لزممت الفراش ، كما نصح لي الطبيب .. الى أن زارني ذات يوم جار لي فنان يدعى « رودنف » ، وقال لي : « لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة ما بعدها مأساة ! ولكنه في الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكتسبين في خلال الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وأمتلأت نفسي سكونا وهدأت تلك العواصف الجارحة في صدري ، وبدأت أحاول تنمية احساس جديد بقيم الأشياء . وفي ذات يوم ، سمعت معقبا في الراديو يقول : « أن كل ما يديه المرء من تصرفات ليس إلا تعبيرا عن الأفكار التي تجول في وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عدة من قبل ، ولكنها في تلك اللحظة ، رسخت في أعماق نفسي ، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكاري كلها تدور حول ما يعود على حياتي بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسي على التفكير كل صباح ، عقب قيامي من النوم ، في الأشياء التي ينبغي أن أشكر الله سبحانه من أجلها .. كطفلي الحبيبة ، ونظري السليم ، وسمعي الصحيح ، وأصدقائي الأوفياء . وأحسست حينئذ بالإنشراح يغمر نفسي ، وتكاثر عدد زائري ، لفرط ائتناسهم ببشاشتي ، حتى لقد أمر الطبيب بألا يدخل عليّ الزوار إلا فرادى .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وأني لأفيض اليوم بالشكر والإمتنان لتلك السنة التي قضيتها ملازمة لفراشي ، لقد كانت أسعد سني

حياتي ، ومازلت متشبثة بتلك العادة التي اصطنتتها في تلك السنة : عادة إحصاء نعم الله عليّ . وانه ليخجلني أنني لم أتعلم كيف أعيش حقا ، إلا حين خشيت أن أموت ! » .

منذ مائتي عام مضت قال الدكتور جونسون : « إن اعتيادك النظر إلى أجمل تجربة صادفتها ، ليساوي أكثر من ألف جنيه ! » ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلا متفائلا ، كما قد تظن ، وإنما كان رجلا عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاما . وقد أورد « لوجان بسيومت سميث » ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه : « هناك شيئان ينبغي أن نهدف اليهما في هذه الحياة : أولا أن نحصل على ما نريد ، وثانيا : أن نستمتع به . وأن أكثر بني الإنسان حكمة ، هو الذي يسعه تحقيق الأمر الثاني ! » .

أتريدين يا سيدتي أن تعرفي كيف تجعلين من غسل الأطباق في المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ إقرئي إذن ذلك الكتاب الملهم « أردت أن أبصر » <sup>(١)</sup> ، لمؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ، نصف قرن من الزمان ، وهي أقرب إلى أن تكون عمياء منها إلى أن تكون مبصرة ، وقد كتبت في مؤلفها هذا تقول : « كنت أبصر بعين واحدة ، وكانت عيني الواحدة ، إلى هذا ، مغشاه بالسحب الكثيفة ، فإذا أردت أن أقرأ كتاباً قرته إلى عيني حتى ليوشك أن يلتصق بوجهي » . على أنها رفضت أن يشفق عليها إنسان . وكانت في طفولتها تنوق إلى مشاركة الأطفال في لعبة « الحجلة » فكانت — إذا انصرف زملاؤها إلى منازلهم — تركع على الأرض وتدني عيناها من العلامات

المرسومة ، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت أن برعت في تلك اللعبة حتى برزت لداتها المبصرات . وكانت تمضي وقتها في البيت بمطالعة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنيها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعتين : درجة الليسانس في الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » في الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس في قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم أرتفعت فأصبحت أستاذة الصحافة والأدب في كلية « أوجستانا » بمدينة « شلالات سيو » في ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت إلى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الإذاعة معقة على الكتب والمؤلفات .

ثم في عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد أجريت لها جراحة في مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت مقدرتها على الإبصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت أمامها آفاق جميلة مثيرة ، وأصبحت تجد البهجة والسرور حتى في غسل الأطباق في مطبخ بيتها ، وفي ذلك تقول : « أننى أداعب فقائيع الصابون وأغسل الأطباق ، فأمد يدي إلى قاع الطبق لألتقط صغيرة فقاعة ، ثم أجمع الفقائيع في قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرى وتلتمع .. وقد أتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه الرماديين ، ليملاّنى السرور ويستخفنى الطرب » .

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على الإبصار ، حتى أنها اختتمت كتابها بقولها : « يا إلهى أشكرك . أشكرك » .

أنها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقائيع الصابون ، وجناحي العصفور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من أنفسنا ؟ ! أننا نعيش في جنان مشرقة ، بهية الصور ، مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر ! .

فاذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فإليك القاعدة رقم (٤) :  
أحصى نِعَمَ الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك .

...

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com

## الفصل السادس عشر

### أنت نسيج وحدك

« أرسلت إلى مسز أدith « أولرد » من مدينة « مونت أيرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت في طفولتي مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن وجنتي المكتنزتين باللحم كانتا تظهر أننى أكثر بدانة مما أنا عليه في الحقيقة ، وكانت والدتي تستقبح الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيائى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عزوفة عن المجتمعات ، منظوية على نفسى لا أكاد أميل إلى شئ من أسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت إلى المدرسة أول مرة ، لم أجزؤ على مشاركة لدائى نشاطهن الإجتماعى أو الرياضى ، فقد كنت أظن لفرط حيائى وانطوائى ، أننى بدعة في الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام . ولكن حالى لم يختلف وكان أقارب زوجى ، قوما يميزهم الإتران والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا أن يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، إذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الأيام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت أعلم أننى أخفقت في حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه . هو أن يعلم زوجى بهذا الإخفاق ، ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى أبدو مرحلة مبتهجة . حين أكون معه في مجتمع عام ، وكان إحساسى بأننى أتكلف الإبتهاج يزيد في تعاستى وشقائى ،

فما لبث الأمر أن تفاقم ، ولم أعد أرى خيرا في إطالة أيامى على قيد الحياة ، وبدأت أفكر في الانتحار .

فما الذى حدث ، وغير مجرى حياة هذه السيدة التعسة ؟ ملاحظة عابرة ! . فقد استطردت مسز أولرد في رسالتها تقول : « ثم غيرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حماقى تتكلم يوما عن أبنائها وكيف درجت في تنشئتهم ، فقالت في معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق أبنائى على سجيئهم ، ويتمشوا مع طبيعتهم » .. أن ينطلقوا على سجيئهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوحى إلى هذه العبارة على الفور ، أننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمنى ولا ألائمها ! .

« ولقد تغيرت حياتى في يوم وليلة ، حين بدأت أنطلق على سجيئى . حاولت أن أدرس شخصيتى ، وأتلمس نواحي القوة ، ونواحي الضعف فيها ، ثم رحلت أحطم العادات المتزمنة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت أتخير من ألوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحلت أسعى لإكتساب أصدقاء جدد ، وانضمت إلى جمعية نسائية ، صغيرة في مبدأ الأمر ، فكان الخوف يملأنى كلما اضطرت إلى إلقاء كلمة . ولكنى على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد اقتضانى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط . ومازلت اليوم أوصى أبنائى بقولى : « مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما على سجيئكم » .

\*\*\*

ومشكلة « إرادة الإنطلاق على السجية » - كما يقول الدكتور « جيمس جوردون جيلكى » - قديمة قدم التاريخ وأن القدرة على تنفيذ هذه

الإرادة أو عدم القدرة ، تعزى معظم الأمراض العصبية والعقلية ، والعقد النفسية .  
كتب « انجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلآفا من الفصول والمقالات ،  
في تربية الأطفال ، وقد أثر عنه قوله : « ليس أتعس من الشخص الذى يتوق إلى  
أن يكون شخصا آخر غير الذى يؤهله له كيانه الجسمانى ، والعقلى » . وأنتك  
لتجد هذه الرغبة فى أن « يصبح الشخص شخصا آخر غير نفسه » ، متفشية فى  
هوليوود على الخصوص ، وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى الشهير ، أنه  
يلاقى أكبر العناء فى تعويد الممثلين الناشئين الإنطلاق على سجايهم ، فمعظم  
هؤلاء ييغون أن يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبيل »  
من الدرجة الثالثة ! ويتوسل « سام وود » إلى إقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله :  
« لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين فى التمثيل ، أنه يريد شيئا جديدا » ،  
ثم أردف « سام وود » حديثه لى بقوله : « لقد علمتني التجارب أنه لا خير فى قوم  
يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين فى شركة « سوكونى  
فاكوم » على الغلطة الكبرى التى يرتكبها طلاب العمل فى شركته - وهو أفضل  
من يجيب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف  
كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل <sup>(١)</sup> » - وقد أجابنى بقوله : « أن  
أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هى أنهم لا ينطلقون على سجايهم ، فبدلا من  
أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم ، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنون  
الجواب الذى تريده أنت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالتاس يعرفون الشخص  
الذى يدعى ما ليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبيس » هذا الدرس ، ولكن بعد تعب . كانت  
هذه الفتاة تتوق إلى أن تصبح مغنية شهيرة . ولكن منظرها كان يقف دون تحقيق  
هذه الأمنية ، فقد كان لها فم واسع ، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ . فلما حاولت  
للمرة الأولى أن تغنى فى أحد المتديبات الليلية فى نيوجرسى ، توخت أن تطبق  
شفتيها العليا لتغطى بروز أسنانها . فما كانت النتيجة ؟ لقد جعلت من نفسها  
أضحكة وحاقت بها الحية . وتصادف أن كان أحد المخرجين السينائيين فى ذلك  
المتدى ، ولس فى صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبىء عن موهبة فنية ،  
فاستدعاها وقال لها : « أنا أعلم تماما ما يدور بخلدك . أنت تريد أن تخفى  
منظر أسنانك أليس كذلك ؟ » وارتبكت الفتاة ، ولكن الرجل استطرد : « فما  
الذى ينجلك ؟ أهى جريمة أن تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاول أن تخفى  
أسنانك ! آفتحي فمك عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن  
هذا ، فإن أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث شهرتك » .

وقد أتبع « جاس ديلى » - وهذا هو اسم الفتاة - نصيحة الرجل ،  
وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم إلا فى أرضاء مستمعها ،  
فأصبحت تفتح فاهها ، وتغنى بملء شديها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم  
الإذاعة والسينما ، وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

\*\*\*

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن  
نكون عليه نتضح لنا أننا أنصاف أحياء ! . فأننا لا نستخدم إلا جانبنا يسيرا من  
« مواردنا » الجسمانية والذهنية أو بمعنى آخر ، أن الفرد منا يعيش فى حدود ضيقة  
يصنعها داخل حدوده الحقيقية . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه عادة لا  
يفطن لها ، أو يخفق فى استخدامها » .



[illegible][illegible]

١. أن تلك المناقضة لك أن تلك ٣٠٠.٠٠٠ مليون  
٢. أنت بالذات إلى خير الوجود كمنه ١٠٠.٠٠٠ إلى ١  
٣. بعد اللقاء أنك أحدهما الآخر ، وتواجهها ، فإن احتمال خروجك  
٤. الرهبة ، ويستدعي الأشخاص .  
٥. الأحياء يسفه أن يغير حياة الله تغيرا شاملا ، نعم . فالحق أننا مخلوقون بدقة تثير  
٦. (٣) بعد بالذات ، لكن واحدا من هذه الخيالات ، في بعض  
٧. (٤) : أن كل ، كروموزوم ، أنت والوراثة ، في كتابه ، أمران شائعتان ، ويقول  
٨. الصفات التي تورثها والمشترون على تورثها الصفات التي تتميز بها  
٩. (٥) ساهم فيها بالنصف كل من والدك . وقد  
١٠. ويشك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة  
١١. شخصك عام الشبه ، ولا هي في المصور القليلة سوف ترى شخصا  
١٢. أنك شيء فريد في هذا العالم ، أنك تستج وحدك . فلا الأرض منذ خلقت

كان ينبغي أن أفعله منذ البداية : وضعت كتابا في الخطابة العامة ، مستمدا من تجارتي ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

\*\*\*

« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بـ « جيرشوين » ، كان الأول علما مشهورا من أعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحننا ناشئا يشغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالاً فى الأسبوع ، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكننى أنصحك ألا تقبل ! فإنك إن قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخر ، أما إذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوترى » وغيرهم ، هذا الدرس نفسه .

فعندما بدأ شارلى شابلن الإشتغال بالسينما ، أصر المخرج على أن يقوم شارل بتقليد ممثل فكاهى شهير فى ذلك الوقت ، ولكن شارل لم يصبح ممثلا ذا شأن إلا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة .

وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة . فقد أنفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه إلا حين أخذ يمثل الأدوار التى تصلح له ويصلح لها .

أنت نسيج وحدك فى هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على الإستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات . قال إيمرسون : « سوف ينتهى كل امرئ إلى وقت يدرك فيه أن الجسد جهل ، وأن التشبه انتحار ، وأنه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه على علاتها ، ويرضى بها كما قسمها الله له .. ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهيه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد فى تعهد الأرض التى تنبت الشعير ، وأن القوة التى أودعها فيه فريدة فى نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة » .

واذن ، فلكى تتخذ إتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ، ويجنبك القلق ، إليك القاعدة رقم (٥) :

إعرف نفسك وكن كما خلقك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي

مع تحيات : MICO MARK

Mico\_maher@hotmail.com

## الفصل السابع عشر إصنع من الليمونة المملحة شراباً حلواً

أثناء إشتغالي بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوماً لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها « روبرت هتشينز » كيف يتجنب القلق فأجاب : لقد حاولت دائماً أن أتبع نصيحة أسداها لي صديقي « جوليوس روزنوالد » ، إذ قال لي : « حين تجد لديك ليمونة ، إصنع منها شراباً حلواً » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس : إذا وهبته المقادير ليمونة مالحه ، تقاعس وتخاذل ، وقال : « لقد قضى علىّ بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس والأقدار ويرثى لنفسه .

قال العالم النفساني « ألفرد أدلر » ، بعد أن أنفق معظم حياته في دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « أن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب » وإليك مثلاً على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة « ثالما تومسون » قالت : « في خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر إلى زوجي بالانتقال إلى أحد معسكرات التدريب في صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته إلى مقره الجديد ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجي إذا خرج إلى معسكر التدريب في الصحراء ، خلفني وحيدة نهياً للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسامره . فالملكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الإنجليزية . وكان الطعام الذي أطعمه ، والهواء الذي أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بي الشقاء مبلغاً كبيراً حتى أنني كتبت لوالدي خطاباً قلت لهما فيه : أنني عقدت

العزم على ترك زوجي والعودة إليهما . ورد ألى على خطاى هذا البسطين فقط — سطين سأذكرهما ما حييت ، لأنهما غيراً مجرى حياتي تماماً . وهذان السطران هما : « من خلف قضبان سجن ، تطلع إلى الأفق إثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق ، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء ! » .. وقد قرأت هذين السطين وأعدت قراءتهما مرات ، فخجلت من نفسي ، وعولت على أن أتطلع إلى « نجوم السماء » . وما هي إلا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالي تلك المنطقة ، وبادلوني هُـم وداد بود ، فما أكاد أبدي أعجائى بشيء من منسوجاتهم ، أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا إلى إهدائه إليّ . ورحت أدخل على نفسي البهجة بتأمل مغيب الشمس في جوف الصحراء ، كما أخذت أشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التي كانت يوماً قاعاً للمحيط . فما الذي أحدث في نفسي هذا التغير ؟ أن صحراء « موجيف » لم تتغير . كما لم يتغير الهنود الحمر ، ولكنى أنا التي تغيرت ، أو تغير إتجاهي الذهني ، وبهذا استطعت أن أحول تجربة أليمة إلى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتي . بل لقد كانت تلك المغامرة من الإثارة بحيث دفعتني إلى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لائمة » <sup>(١)</sup> وكنت أعنى بها تلك القضبان التي تطلعت من ورائها ، فرأيت نجوم السماء !

ألا إنك يا « ثلما » لم تكتشفي إلا حقيقة قديمة عرفها الإغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام ، حين قالوا : « أفض الأشياء أصعبها منالاً » وأعاد « هاري إيرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة في

Thelma Thompson « Brigh Ramparst »

(١)

السرور ، وإنما هي في الظفر « نعم ! الظفر الذي نحسه حين تثمر أعمالنا .. حين نحيل الليمون المالح إلى شراب .. حلو .

زرت مرة مزارعا سعيدا في فلوريدا ، وفي وسعه أن يحيل ليمونة ، لا مالحة فحسب ، بل « مسمومة » أيضا ، إلى شراب سائغ . فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجدبة قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية ، تقتات بها الحيات السامة التي ألفاها منتشرة في أرضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب إلى موجب » . فبدأ يتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة في مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها في العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح في عملة نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حَيَّاته ، وتصديرها للمعامل كي تستخرج منها الأمصال المضادة لسموم الحيات ، ومن بيع جلود حَيَّاته بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيات بعد حفظها في علب ، وتصديرها إلى عشاق هذا اللون من اللحم في جميع أنحاء العالم .

\*\*\*

لقد أرتحلت شمالا وجنوبا ، شرقا وغربا في أنحاء أمريكا ، فصادت كثيرا من النساء والرجال في وسعهم أن يحيلوا « السالب » إلى « موجب » . وقد صور « وليم بوليثو » هذه المقدرة بقولة : « ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فإن أى أبله يسعه أن يفعل هذا ولكن الشيء المهم حقاً في الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكسب . فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه في حادث قطار ، ولكنى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسعه مع ذلك ، أن يحيل السالب إلى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفه في مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما أن خطوط داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتور الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك الثغر ، يجلس في ركن المصعد ، على كرسي ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألتنى الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض إشراقا : « آسف يا سيدى لإزعاجك » . فلما غادرت المصعد إلى غرفتى لم أستطع أن أفكر فى شيء آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم قصدت إليه ، وطلبت إليه أن يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال:

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأقيم منها فى حديقتى عُمُداً تتساند عليها أغصان نبات « الفاصوليا » . وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت إلى دارى . وفجأة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت انثنى فيها إلى منعطف جانبي ، فتعثرت العجلات فى الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصيبت من جراء هذا الحادث برضوض فى سلسلتى الفقرية ، وشلل فى ساقى ، الأمر الذى استدعى بترهما . كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أساله بأية شجاعة واجبة هذه المسألة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة فى ذلك الوقت ، فقد ثار فى وجه القدر ، وراح يغلى كالمرجل الذى يوشك على الانفجار ، ولكنه بمضى السنين ، كان يجد أن ثورته لا تجديه إلا إمعانا

في الشقاء . قال : « وأدركت أخيراً أن الناس كانوا رحماء بي ، حانين عليّ ، فوجدت أن أقل ما ينبغي لي حيالهم هو أن أكون رحيماً بهم ، حانيا عليهم » .

ثم سأله هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة فأجاب على الفور : « كلا ! فإني سعيد بحدوثها » . ثم روى لي أنه بعد أن تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيغ الأدب الرائع ، وقد طالع في أربعة عشر عاماً نحو من ألف وأربعمائة كتاب ، فتحت له هذه الكتب آفاقاً جديدة ، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلاً عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها روحاً ومتعة بعد أن كان يجد فيها سأمًا ومللاً . وكانت أهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لي ، أنه وجد أمامه متسعاً من الوقت للتأمل ، قال : لقد « وسعني للمرة الأولى في حياتي أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعوراً صحيحاً بقيم الأشياء ، وقد وجدت أن الأشياء التي كنت أضفي عليها كثيراً من الأهمية ، وأجاهد للحصول عليها لم تكن لها في الحقيقة الأهمية التي علقتها عليها » .

وكنتيجة لإعتياده المطالعة اتجه ميله إلى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقى الخطب من مقعده ذي العجلات .. واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال قعيد كرسيه ذي العجلات — منصب وزير الخارجية في ولاية جورجيا .

\*\*\*

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاماً الأخيرة بتعليم البالغين فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لا يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصاً فادحاً . وأنا أعلم أن هذا ليس إلّا وهماً . فقد عرفت آلافاً من الرجال

الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت أقص دائماً على طلبتي قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الابتدائية من الدراسة ، فقد نشأ في فقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتسب أصدقائه لنفقات كفنه ودفنه ، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه في مصنع لإنتاج المظلات ، فكانت تقضي في العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود إلى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل حتى الساعة الحادية عشر ليلاً .

وحدث أن اشترك في رواية تمثيلية نظمها نادٍ للغلمان فوجد في التمثيل شيئاً مثيراً لحفه على أن يدرس فنون الخطابة والإلقاء ، وجرته دراسته للخطابة إلى معترك الحياة السياسية .

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضواً في المجلس التشريعي لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد في نفسه الاستعداد لتحمل هذه المسؤولية . بل لقد صرح أنه لم يكن يدري من أمور المجلس التشريعي شيئاً .. كان يدرس مشروعات القوانين التي تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه إن فهم منها شيئاً فكما يفهم شيئاً مكتوباً بالهيروغليفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضواً في لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض إحدى الغابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضواً في لجنة المصارف ، وهو الذي لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف ، ولقد صارحنى بأنه كاد أن يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعي ، لولا أنه كان يخجل من الإفضاء لأمه بنياً اخفاقه ! وفي غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة في اليوم وأن يحيل « ليمونة » جهله إلى « ليمونادة » سائغة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يتحول من سياسي

محدودة شهرته بمحدود ولايته ، إلى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « أقرب المواطنين إلى قلوب أهالى نيويورك .. » ذلك هو « آل سميث » .

وما أنقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى إختطه لنفسه . حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظا لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفى عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطى لرياسة الولايات المتحدة ! وقد منحته ست جامعات ، من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الابتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال أن شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » إلى « موجب » ! .

وكلما ازدادت تعمقا فى دراسة الأعمال العظيمة التى أنجزها بعض مشاهير الناس ، ازدادت إيمانا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص حفز أصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل أن الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى .. وأن بهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم . ولأرجح أن « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقيا معذبا فى زواجه ، حتى أنه فكر فى الانتحار ، لما لحن سيمفونيته العظيمة .. ولو لم يكن دستوففسكى ، وتولستوى ، معذيين فى حياتهما الخاصة لما كتبا قصصهما الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غيّر نظرة الناس إلى الحياة ومنشئها — يقول : « لو لم أكن مريضا طريح الفراش ، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت » .

وفى اليوم الذى ولد فيه داروين فى إنجلترا ، ولد طفل آخر فى كوخ حقير قائم على غابات « كنتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه . ذلك هو « أبراهام لنكولن » . فلو أنه نشأ فى أسرة أرستقراطية . ونال درجة جامعية ، وسعد فى حياته الزوجية ، فمن المرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج — فى الحرب الأهلية الأمريكية — ولا قصيدته الأخاذة التى ألقاها حين أعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة ومطلعها :

« بقلب لا يحمل شرا لانسان ، مفعم بالحُب للجميع .. الخ » .

قال « هارى إيمرسون فوزديك » فى كتابه « القدرة على الإنجاز <sup>(١)</sup> » : « من أين أتت الفكرة القائلة أن الحياة الرغدة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم ؟ أن الأمر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم ، سيواصلون الرثاء لأنفسهم ، ولو ناموا على الحرير وتقلّبوا فى الدمقس ، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التى تميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسؤولية على أكتافهم . ولم يبنذوها وراء ظهورهم ! » .

وهب أننا أصابنا اليأس ، فأفقدنا كل أمل فى إحالة حياة الكدرة إلى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة ، فقد نكسب كل شيء ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا :

١ — السبب الأول : أننا قد ننجح فى محاولتنا .

٢ — والسبب الثانى : أنه على فرض إخفاقنا ، فإن المحاولة ذاتها — محاولة استبدال « السالب » بالموجب ستحفزنا على التطلع للأمام بدلا من

(١) Harry Emerson Fosdick « The Power to See it Through »

الإلتفات إلى الوراثة ، وستحل الأفكار الإنشائية في أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الإنشغال بالعمل ، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى .

\*\*\*

بينما كان عازف الكمان العالمى « أول بول » Ce Bull يقيم إحدى حفلاته الموسيقية فى باريس ، إنقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف البارع إلا أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن تخوض معركة الحياة . لا تهتم لقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدى لحفرت هذه الكلمات التى قالها « وليم بوليثو » على لوحات من البرونز وأودعت فى كل مدرسة لوحة منها :

« ليس أهم شئ فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فأى أبله يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشئ المهم حقا هو أن تحيل خسائرها إلى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، فلكى إتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ، إتبع القاعدة رقم ٦ :  
عندما تلقى المقادير بين يديك لمهونة ملحة ، حاول أن تصنع منها شرابا سائغا حلوا .

\*\*\*

## الفصل الثامن عشر

### كيف تبرأ من « السوداء » (١) فى أسبوعين

عندما شرعت فى تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف قهرت القلق » واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حُكَّام . هم « أهدى ريكبيكر » رئيس « شركة أيسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستيوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « هـ ، ف . كالتنبورن » المعقب السياسى بمحطات الإذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس إحداهما الأخرى ، روعة وجمالا ، حتى أن الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسَّمتا الجائزة بالتساوى بين صاحبي القصتين ، وإليك إحدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س ، و ، برتون » الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن فى رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة سير نجفيلد ، بولاية ميسورى .

« كان آخر عهدى بأسمى وأنا فى التاسعة من عمرى ، فقد خرجت من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما فى صحبة شقيقى الصغيرين ، إلى غير عودة . ولقى ألى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات ، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى فى بلدة صغيرة ، وأنتهز الشريك فرصة غياب ألى عن البلدة فى رحلة

(١) « السوداء » أو « الملائغوليا » Melanehoy مرض تطفى فيه الكتابة على نفسية المريض ، فتملكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه اليأس ، وترتسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قسماته التجاعيد .



متعلقة بالعمل فباع المقهى . وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى ألى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفي أثناء هروله في الطريق وقد أذهله النبا ، لقي حتفه في حادث سيارة . وكفلت عماتى — على إملاقهن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتى ، اما أنا وشقيقى الأصغر ، فلم يكفلنا أحد ، بل تركنا لرحمة أهل البلدة ، وكنت فيما مضى أرتعد فرقا من أن أصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب ، بل مشردا أيضا ؟ ! وأشفقت على وأخى أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا ، فكلفت أحدهما أخى ، وكلفتى الأخرى ، وما لبثت الأقدار ، بعد أن اتخذت مقامى بين أفراد الأسرة ، أن تنكرت لعائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناءت هذه الأسرة الرقيقة الحال بنفقات ايوائى ، فسرحتنى بمعروف .

« ودعائى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته في مزرعتهم التي تبعد أحد عشر ميلا عن البلدة وكان « مستر لوفتين » عجوزا في السبعين ، ألزمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعائى إليه حال وصولى إلى منزله ، وقال لى أن فى وسعنى أن أقيم فى منزله ، وأشاطره وزوجته العيش ما دمت لا أكذب ، و لا أسرق ، ولا أعصى له أمرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم أجد عنها قط . وأرسلنى مستر لوفتين إلى مدرسة القرية ، فلم يمض أسبوع على ذهابى إليها حتى وجدنى ماكنى فى البيت ، وأنا أبكى وأنتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له أن تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون على ، ويلقبوننى باليتيم ، وأننى أكبح غضبى ، وأتمالك نفسى عن مقاتلتهم بمجدد جهيد . فطيب « مستر لوفتين » خاطرى وأزجى لى نصيحة ذهبت بكل ما كنت أعانيه من شقاء ، بل أحالت أعدائى إلى أصدقاء أوفياء . قال لى : « أتدرى يا « رالف » أن زملاؤك سوف يكفون عن السخرية منك ، والجزء بك إن أنت أبديت بهم اهتماما ، وعملت على

مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست .. رحت أساعد زملائى على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الإنشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات بأكملها لطلبة متناظرين ، ولخصت كتبنا فى مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائى وأنفقت ليالى ساهرا ، لأساعد تلميذة على استيعاب دروس الرياضة .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع ثالث زوجته إلى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتى فقدن من يعولهن ، كنت أمر بديارهن قبيل ذهابى إلى المدرسة وبعد إياى منها ، فأحطت لهن ، وأحلب لهن الأبقار ، وأسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وازدهتنى . فقد غدوت محمودا بعد أن كنت مذموما ، وأصبحت صديقا وفيا لكل إنسان فى محيطنا . وقد أظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوى حين سرحتنى « البحرية » فى أعقاب الحرب . فقد توافد لزيارتى فى اليوم الأول لوصولى أكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل الزيارة أكثر من ثمانين ميلا ! إننى لن أنسى ما حييت هذا الدرس ، ولن أنسى قط أننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، وإسداء العون لهم استبدلت بشقائى سعادة ، وبمخاوفى ثقة ، وبقلقى أمانا واطمئنانا .

مرحى ، مرحى .. لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء ، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

\*\*\*

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سياتل » بولاية « واشنطن » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة . وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستيوارت هوايتهاوس » ، المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق أننى لم أر رجلا مثله منكرا لذاته ، مستمتعا بحياته » ، فكيف ياترى وسع هذا المريض

الطريح الفراش أن يستمتع بحياته ؟ أترأه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ، والثورة ؟ أم استمتع بها بالرتاء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله بالإهتمام به ؟ كلا ، بل باتخاذها في الحياة شعاراً : « أنا في الخدمة » ( Ich Diem ) فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله ، بل أنه في الواقع نظم « جمعية » أعضاءها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ، وانتهى الأمر بهذه الجمعية أن غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المقعدين » تنتظم آلاف من المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، أن يدبج الرسائل بمعدل ألف وأربعمئة رسالة سنوياً ، تحمل أسباب التسرية والترفية إلى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلاً عما كان يتيح لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو وغيرها .

فما هو الفرق الأكبر بين « الدكتور لوب » وكثيرين غيره من المرضى ، فضلاً عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان « الدكتور لوب » يحس بين جوانحه بالشفقة والحب .. لا لنفسه بل لغيره من المرضى ، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته ، دون أن يرجو لنفسه شيئاً .

واليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو « ألفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاه المصابين بالسوداء ( الملائخوليا ) : « في وسعكم ، أن تبرؤا من مرضكم في أسبوعين إذا جريتم هذه الوصفة : حاولوا في كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب التصديق ولهذا أستطرد فأقتبس شيئاً ما أورده ألفرد أدلر في كتابه الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة » <sup>(١)</sup> يقول أدلر : « لا يخرج مريضى السوداء في الحقيقة عن أى نقمة

وتفريع موجهان الى الغير ، وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التفريع الى نفسه ، استدرارا لعطف الناس واجتلابا لاهتمامهم . وكثيراً ما يبدأ المريض بالسوداء في سرد ذكرياته بقوله : « أذكر أنني في طفولتى كنت أرغب في الاستلقاء على الأريكة ، ولكنى وجدت أخى مستلقياً عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائى ونحيبى » .. وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل أنفسهم ، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعذار التى ينتحلونها للإقدام على الانتحار . وطريقتى الخاصة في تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص في اقتراح اقتراحه عليهم وهو : « لا تفعلوا شيئاً لاترغبون في عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية في البساطة ولكنه في الواقع يمس متاعبهم في صميمها ، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل مايريده هو ، فلن يلوم أحداً غيره ، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد ! .

« وقد يحدث أن يجينى المريض ، إذا طلبت اليه أن يفعل مايريده بقوله : ليس هناك ما أريد أن أفعله » ، ولكننى أكون مستعداً لهذه الإجابة ، لطول ما سمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل مالا تريده » وأحياناً يقول لى المريض ، إذا سألته ماذا يريد : « أريد أن أمكث طوال الوقت في فراشى لا أبرحه » واعلم أنني إن أقررت على هذه الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشياً مع رغبته في السيطرة ، وإن أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم على حربه عواناً ، ولذلك أقره دائماً على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « أنك تستطيع أن تبرأ في خلال أسبوعين إذا جريت هذه الوصفة : حاول أن ترفه في كل يوم عن شخص واحد » واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن قائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتى » وهو في الحق لم يفعله بتاتا ! .. الى آخر يعد بأن يفكر في الأمر ثم لا يفكر . وقد أقول لأحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذى تستغرقه في استجلاب النوم في التفكير في إسعاد

شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه في اليوم التالي أسأله : « هل فكرت فيما اقترحت عليك بالأمس ؟ » فيقول : « لقد استسلمت للنوم في اللحظة التي لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع أن أفكر في شيء من هذا ، فإننى شديد القلق » فأقول له : « لا تكف عن القلق ، ولكن فكر بين الفينة والفينة في إسعاد شخص » وقد يسألنى أحدهم : « لماذا أسعد الآخرين ؟ إن الآخرين لا يحاولون إسعادى ! » . فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك .

وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا إسعادك » وأنا أبتغى من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى اندمج المريض في جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة يعاونهم ويساندنهم ، فقد برئ ، وعندى أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعالا في الحب والزواج .

\*\*\*

على أن « مسز وليم مون » — مديرة « مدرسة مون » لأعمال السكرتارية بنيويورك — لم تحتاج الى أسبوعين لكى تبعد عن نفسها الملائخوليا عن طريق إسعاد الآخرين ، بل أنها لم تحتاج إلا ليوم واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى : « منذ خمسة أعوام ، انتابنى احساس عنيف بالتعاسة والشقاء ، فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ، وتزايدت تعاستى عندما اقتربت أجازة عيد الميلاد ، فلم أكن قد قضيت من قبل أجازة عيد ميلاد وحيدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكنى لم أكن أستشعر للعيد بهجة ، وخلت أننى سأكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة .

« وفي اليوم السابق لليلة الميلاد رانت على الكتابة ، وثقلت وطأة الهم ، فخرجت في الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ، ورحت أضرب في الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملاً أن أوفق في إقصاء شيء من تعاستى . وكان الشارع يغص بالجماهير الفرحة المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى أعادت الى ذهنى ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الى مسكنى وأخلو فيه لنفسى ، وأحاطت بى الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم أتمالك دموعى التى راحت تغمر عيني ، وتفيض على وجنتى وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسى فى مواجهة موقف « الأتوبيس » ، وذكرت أننى وزوجى طالما استهوانا ركوب « الأتوبيس » دون أن نعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت أول « أوتوبيس » صادفتنى ، فلما عبر بى نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هى نهاية المطاف ياسيدتى » ولم أعرف حتى اسم البلدة التى انتهت اليها ، ولكنى ألفتها آمنة هادئة : وبينما أنا انتظر قدوم « الأوتوبيس » التالى ليعود بى الى بيتى ، خطر لى أن أتجول بعض الوقت فى شوارع البلدة . ومررت فى طريقى بكنيسة ، وطرقت سمعى تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلقت اليها . وألفتها عامرة بالناس ، فاتخذت مكانى فى الصف الأخير دون أن يلحقنى أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تبرى وتلمع كالنجوم السابحة فى سنا القمر . وكأنا تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الإفطار — على بث الإعياء فى أوصالى : وغلبنى النعاس ، فنمت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا .. ووجدت أمامى طفلا وطفلة أتيا ولا رهب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهى تشير لى : « أترى بابا نويل ، أهو الذى أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت ، ولكنى طييت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة

فسألتها عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان ! » والحق أنني خجلت ساعتئذ مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا .. ولشد ما دهشت إذ وجدت أن احساسى بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبني هذان اليتيمان السعادة التى فقدتها منذ أشهر ، ولم يسعنى إلا أن أحمد الله على أن رعى طفولتى ، وأعاد على أعياد الميلاد فى صباى ، فى حمى والدين شفقين رحيمين ! لقد أسدى لى هذان اليتيمان فى ذلك اليوم أكثر ما أسديته لهما ، وعلمتني هذه التجربة أن السعادة أخذ وعطاء ، فاذا أعطينا السعادة أعطيناها .

\*\*\*

ولم يسعنى أن املاً كتاباً كاملاً بقصص أناس نسوا أنفسهم فاكتسبوا الصحة ، والسعادة ، والإطمئنان ، ولأضرب لك مثلاً « مارجريت تايلرييتس » إحدى شهيرات النساء فى أمريكا .

و « مسز ييتس » كاتبه روائية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقية التى حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون على « بير هاربور » . كانت « مسز ييتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة ، وحتى فى أثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز ييتس » أنها كانت خليقة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا أن أغار اليابانيون على « بير هاربور » ! ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الإغارة على « بير هاربور » . استحال الأمر فى بلدتنا إلى فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت إحدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى

فألقتنى قوة الانفجار من فراشى ! وأسرعت سيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن فى بيتى آلة تليفون ، فاتفقوا معى على أن أجعل من بيتى ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. وأطلعونى على أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا لى أن أطلع عائلهم على أماكن إقامتهم . ولم ألبث أن علمت أن زوجى « الكوماندر روبرت رالى ييتس » سليم معافى فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللاتى لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم ، كما رحلت أواشى أولئك اللواتى فقدن أزواجهن . وكنت كثيرات . فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الإغارة أن ٢١١٧ ضابطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التى انتهت على وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم رحلت أجيب عنها وأنا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمتنى العمل ، وشملنى التأثير حتى أنني نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم أعد إلى الفراش قط إلا فى موعد النوم كغيرى من الأصحاء ! .. أننى أدرك الآن أنه لو لم يهاجم اليابانيون « بير هاربور » لكان من الأرجح أن أمضى ما تبقى من عمري طريحة الفراش .. ولقد كنت وأنا فى فراشى ، أنعم بالراحة طبعاً ، وألقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكنى أدرك اليوم أننى لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتى على الإهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بير هاربور » من أشد المآسى فجيرة فى تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقد أمدتني بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى إلى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها . »

إن ثلث أولئك الذين يهرعون إلى عيادات الأطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، أن يشفوا بأنفسهم لو حولوا إنشغالهم بأنفسهم إلى الانشغال بالآخرين . أتراني أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتي ؟ بل إنها أشبه بما يقوله العالم النفساني « كارل يونج » .

« إن ثلث عدد مرضاي لا يشكون من أمراض نفسية معلومة محددة بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من البهجة والمتعة » .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك . « حسنا إن هذه القصص لا تمسني في قليل أو كثير ، فلو أنني التقيت بيتيتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أنني كنت في « بيرل هاربور » يوم الإغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز بيتس » ، ولكن الأمر معي يختلف فأنا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها كأي يوم سواه ، ولا شيء فيها يمكن أن يسلك في باب المآسى أو الفواجع ، فكيف يسعني أن أسعد الآخرين وأخذ بيدهم ؟ ولماذا ؟ وما الذي يعود عليّ من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال في موضعه ، وإليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فأنتك على التحقيق تقابل « ناسا » كل يوم فما الذي تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البريد مثلا ، أنه يقطع مئات الأميال كل يوم حاملا إليك بريدك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور أولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سألته إن كانت قدماء قد كلّتا من السعى ، أو أن الملل داخله من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صبي البقال ، وبائع الصحف ، وماسح الأحذية .. هؤلاء آدميون تثقل عليهم ، ولا ريب ، الهموم والمشكلات ، وتروادهم الأحلام والآمال ، وهم بلاشك ، يتحرقون لهفة إلى أن يشاركهم الناس حمل

همومهم ويشاطرونهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهل أبدت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ما أعنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيتنجيلي » ولا أن تغدو مصلحا إجتماعيا لكى تساهم في تحسين أحوال الناس .. إبدأ بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألنى : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواة السعادة والرضا واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمى هذا الضرب من معاونة الناس « الأنانية المستنيرة » وقد قال « زورد ستار » : « إن معاونة الناس ليست واجبا محتوما . ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنجامين فرانكلين » : عندما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنرى س .. لنك » مدير مكتب الخدمات السيكلوجية بنيويورك . يقول : « إن السعادة لا تتأتى إلا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . وأعلم أن الانشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب أصدقاء جدد والإستمتاع بأوفر قسط من المتعة .

تسأل : كيف ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

أننى لا أذهب قط إلى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت بقال ، دون أن أقول شيئا سارا لكل من ألقاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا في آلة تدور ! وأحيانا أجامل الفتاة التى تبغنى حاجتى في أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها في تنسيق شعرها . وفى أحيان أخرى أسأل الحلاق : ألا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم أستفسره كيف . لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكـم من الزمن مضى عليه وهو يزاوئها ، وكـم « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء

اشتغاله ، وأعاونه على العد والاحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تحفق بالسرور . أذكر أنني في ذات يوم كان شديد القیظ ، دلفت إلى مركبة الطعام في أحد قطارات « شركة نيوهاغن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء .. وكانت المركبة المزدهمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة .. ورأيت أن توزيع الطعام على طالبیه یجری متباطئا متوانيا . فلما جاءني الخادم ليتلقى طلباتي ، قلت له : « لاشك أن الطهارة اليوم يعانون الأمرين من وطأة الحر ولفحة النار في المواعد . وبدأ الخادم يسب ويلعن ، حتى لاح لي كأنني أثرت غضبه ، وأخيرا هتف : « يا إلهي » لقد ظللت خادما في هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ، ورأيت فيها الركاب يأتون إلى هنا فيشكون من رداءة الطعام ، ومن تواني الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكنني لم أر من سبقك إلى إظهار عطفه على الطهارة المساكين ، الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار في المواعد . أسأل الله يا سيدي أن يكثر من أمثالك » نعم لقد دهش الخادم لأنني نظرت إلى الطهارة على أنهم آدميون ، لا مجرد « تروس » تافهة في منظمة السكك الحديدية . أن ما يبتغيه الإنسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا . وأنا إذ ألقى في الطريق رجلا یجر كلبا جميلا ، أبدى إعجابي بجمال الكلب ، فإذا جاوزت الرجل وأدريت نظري إليه خلسة رأيته يربت بحنو على ظهر كلبه ، أو يقبله ، فأنني حين أمتدح الكلب إنما أمتدح ذوق الرجل ، وتوفيقه في الاختيار ! .

« وقابلت يوما ، وأنا في إنجلترا . راعيا ، فأبدت إعجابي بالكلب الذي أتخذته لحراسة ماشيته ، وسألته أن يقص على كيف درب كلبه على الحراسه . فلما انصرفت ، أرسلت نظري خلسة إلى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعبه ويربت على ظهره ، لقد وسعني يومئذ أن أدخل السرور على الراعي ، وعلى الكلب ، وعلى نفسي ! » .

فهل تصور أن رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه القلق ، أو يحتاج يوما إلى معونة تقدم إليه من شخص تافه مثلي ؟ كلا على التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

إذا كنت أيها القارئ ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من قراءة القصة التالية ، أنها لا تهلك في شيء ، فهي قصة فتاة شقية ألجأت عددا كبيرا من الرجال إلى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد أمضيت ليلة في ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لإلقاء محاضرة في البلدة التي تعيش فيها ، وفي الصباح التالي حملتني بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد إلى نيويورك .. وفي خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لي : أود يا مستر كارنيجي أن أفضي إليك بشيء لم أفض به إلى سواك ، حتى ولا لزوجي ( أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لأن هذه القصة لن تلد لهم كما يقدررون ! ) لقد حدثتني بأنها نشأت في عائلة في فيلادلفيا آفتها الكبرى هي الفقر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هي الفقر الذي يخيم علينا . فما كان يسعني أن أرفه عن نفسي ، كما تفعل لداتي في البيئة التي أعيش فيها . ولم تكن ثيابي قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تسابير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضربت عليّ الذلة ، وتملكني الخجل ، حتى أنني كنت أدع دموعي تسيل ، كلما أويت إلى فراشي . وأخيرا ، وفي غمرة يأسى خطر لي أن أدأب على سؤال أي شخص تضميني وإياه مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته في المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثي ، وإنما أردت أن أحول بينه وبين التفرس في ثيابي المتواضعة ! ثم حدث شيء عجيب : فإني لطول ما استمعت إلى أقوال محدثي الكثيرين ، اعتدت الإهتمام بما يقولون ، فكنت استغرق في الإستماع إليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسي ، ثيابي ومدى

تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى أننى « مستمعة طيبة » ، أشجع محدث على الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسعادة ، وأدخل على قلوبهم السرور .. ومن ثم أصبحت ، على مر الأيام ، أشهر فتاة فى المحيط الذى أعيش فيه ، وتهاقت الشباب على طلب يدي ! » .

هل سمعتن أيتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها ! .

وأحال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم « هذا الحديث عن الإهتمام بالناس ، وإسعادهم ، إن هو إلا حديث سخافة إن هو الا وعظ دينى متكرر . لا ياعم ! يفتح الله أنا أو لا ، وليذهب الآخرون إلى الجحيم » .

إن كان هذا رأيك فليكن . ولكنك إن حسبت أنك مصيب . فكأنما تزعم أن كل الأنبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر العصور — كالمسيح ، وكونفشيوس ، وبوذا ، وأفلاطون ، وأرسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس — كانوا مخطئين . وعلى أية حال ، إن كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحددين . ودعنا نبدأ بالأستاذ « هو سمان » بجامعة كامبردج ، لقد ألقى فى عام ١٩٣٦ محاضرة فى جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ، قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التى وردت على لسان إنسان ، هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن « هو سمان » ليس واعظا ، وإنما هو ملحد ، متشائم ، فكر فى الإنتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس أن الرجل الذى يقصر تنكيهه على نفسه ، لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل أخرى به أن يكون شقيا تعسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه فى معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فإذا لم يكن لقول « هو سمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصحية أعظم ملحد أمريكى فى القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور ديرزير » . لقد سخر « ديرزير » من الأديان جميعا ، ووصفها بأنها أساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة « أنها قصة يرويها أبله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن « ديرزير » برغم ذلك يقول : « إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم فى اجتلاب المتعة للآخرين . فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ومتعة الآخرين تعتمد على متعته » .

فإذا أردنا أن نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول « ديرزير » — فالأخلق بنا أن نعجل ، فإن الوقت يمر .. ولن يمر أحدا من هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .

اذن ، فإذا أردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

انس نفسك وصب إهتمامك على الآخرين . اصنع فى كل يوم عملا طيبا يرسم الإبتسامة على وجه إنسان .



(أ) بدلا من أن نفكر في الجحود دَعنا نسلم به .

## الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ إتجاه ذهني

القاعدة رقم ١ :

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا إن فعلنا آذينا أنفسنا أكثر مما نؤذي أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

(أ) بدلا من أن نفكر في الجحود دَعنا نسلم به .  
(ب) ليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه ، وإنما في البذل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروى ويتعهد بالسقى ، لكي ينمو ويتزعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الأخلق بنا ألا نتشبه بأحد ، فإن التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد أن تصنع من الليمونة المملحة شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننس أنفسنا ، ولنحاول أن نوفر السعادة لغيرنا .

## الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

## الفصل التاسع عشر

كيف قهر أوى وأمى القلق

أسلفت أنتى نشأت في إحدى مزارع ميسوري ، وأن والدي — شأنهما شأن معظم المزارعين في ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتي ناظرة مدرسة ريفية ، وكان أوى مزارعا أجيرا يتقاضى إثني عشر دولارا في الشهر ، فاضطرت أمى ، لكي تدبر نفقات معاشنا ، أن تصنع لي ثيابي ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذي نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . وإلى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما أنفقته في العام كله يزيد على خمسين سنتا ( أى نحو ستة عشرة قرشا ) . فلما ذهبت إلى المدرسة ، كنت أقطع في اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمي ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة إلى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت أستغنى عن الجوارب ، فكنت في خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمي قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لي قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين في الشتاء ! .

وكان والداي يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة في اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام . ولقد

دأبت الفيضانات المتعاقبة على إغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا ، الذى كان يفتك بماشيتنا عاما بعد عام . وفى إحدى السنين رحمنا الفيضان من شره ، فمنا غرسنا من القمح واشتدت أعواده ، وأطعمنا الماشية حتى سممت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع كان لنا بالمرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية فى شيكاغو ، ولم يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم . كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنَّصَب والاجتهاد .

وبعد أيام طويلة من المجهود المضنى ، والعمل الشاق ، ألفينا أنفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا ، وانتهى الأمر بأن رهننا مزرعتنا . ولقد طالما أذاقنا المصرف المرهونة لديه أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الإذلال ، وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد ، وكان أبى إذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر إلى الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وانهارت صحته ، وفقد شهيته للطعام ، وتناقص وزنه ، وأنبأ الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ماسمعت والدتى تقول — إذا تأخر أبى عن موعد عودته — أنها تشفق أن تسعى إليه فتجد جثته متدلية من طرف جبل غليظ ! وفى ذات يوم وجد جدد المصرف وعيده لأبى بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى فى طريق عودته إلى البيت بجسر فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل ، ووقف ذاهلا شاردا ، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته . وكأنما بهم بأن يلقى نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتاعبه ومشكلاته .. ولكن الشيء الوحيد الذى حال بينه وبين إلقاء نفسه فى اليم ، كما حدثنى أبى بعد ذلك بأعوام ، وهو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى لا بد متبع العسر يسرا .

وكان أبى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وعاش أبى ، من بعد ذلك ، فى رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما إلى أن مات

فى عام ١٩٤١ وهو فى التاسعة والثمانين من عمره ، ولم تكن أمى خلال سنى الكفاح تقلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعب . وأذكر أن أحب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى كانت قول المسيح عليه السلام « فى بيت أبى منازل كثيرة أنا أمضى لأعد لكم مكانا .. حتى أكون أنا تكونون أنتم أيضا » ( يوحنا ١٤ من ١ إلى ٥ ) فكان أبى وأمى يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان إلى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيمس ! وقد كان أستاذا للفلسفة بجامعة هارفارد : « أن أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الإيمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم فى « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والداى فى بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة ، ويسعنى الآن أن أستمع فيتردد فى أذنى صوت أمى وهى تترنم بالأغنية التالية ، وهى تدبر شئون المنزل :

الأمان ، الأمان .. يالروعة الأمان

إذ يسكبه فى نفوسنا الرحيم الرحمن

إليك اللهم أدعو أن تحيطنى بالأمان

فياضا ، غامرا ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى أن أكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا فى أن أصبح مبشرا فى بلد أجنبى ، ولكنى حين ذهبت إلى الجامعة ، طرأ على تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والأديان المقارنة ، قرأت كتب كثيرة فى تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك فى الكثير مما أكدته الإنجيل . ورحلت أرتاب فى العقائد المتزمتة التى يعظنا بها وعاظ الريف ، وتنازعنى الحيرة ، وأصبحت — على حد قول « والتر هوتمان » — « شغوبا

بالتقصي والاستطلاع ، تتزاحم في دخليتي أسئلة لا حصر لها ، لم أدر ماذا أصدق وبأى شيء أؤمن ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن أكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية وإلى غير مقصد ، وأحسب البشر مجردين من الأهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينصور » العملاقة التي كانت تجوب الأرض منذ مائتي مليون سنة ، وأن النوع الإنساني مصيره إلى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينصور » .

عرفت من دراستي أن الشمس تفقد حرارتها رويدا ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة في المائة من حرارتها هلك كل كائن حي على وجه الأرض ، فرحت أهرأ بفكرة وجود إله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الإنسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القويمة ، وكدت أصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشمس والكواكب الدوارة في الفضاء المظلم المعتم ، إنما خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وإنما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان ، والمكان .

أفتراني توصلت الآن إلى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التي تنازعنتني في صباي ؟ كلا ! فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن إلا محوطين بالألغاز والأسرار من كل جانب ، فآلية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التي تستضيء بها في بيتك ، والأزهار التي تزين حديقتك والحضرة التي تتطلع إليها من نافذتك : بل لقد رصد « تشارلس كيثرنج » — المهندس العبقرى المشرف على معامل أبحاث شركة « جنرال موتورز » ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، « لكلية أنطاكية » Antioch College عساها أن توفق إلى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله أننا إذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثاني أكسيد الكربون إلى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدينة تغييرا

شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعا من استخدامها والإستمتاع بها . ولم يعد جهلى بأسرار الدين يمنعي من الإستمتاع بالحياة الروحية السامية التي يهبها لي الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتايانا » البليغة : « لم يخلق الإنسان في الحياة ليفهمها وإنما خلق ليحيها » .

لقد عدت الآن .. كنت على وشك أن أقول أنني « عدت » إلى الدين .. ولكن هذا التعبير لا ينطبق في الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول أنني « اتخذت » نظرة جديدة إلى الدين . فلم تعد تهمنى الخلافات التي تفرق المسيحيين شيعة ومذاهب ، وإنما يهمنى الآن ما يسديه إليّ الدين من نعم ، تماما كما تهمنى النعم التي تسديها إليّ الكهرباء ، والغذاء الجيد ، والماء النقي ، فهذه تعينني على أحيا رغدة ، ولكن الدين يسدي إليّ أكثر من هذا ، أنه يمدني بالمتعة الروحية ، أو هو يمدني — على حد قول وليم جيمس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرحبة السعيدة ، الراضية » . إنه يمدني بالأمان والأمل ، والشجاعة ، ويقضي على المخاوف والإكتئاب والقلق ، ويزودني بأهداف وغايات في الحياة . ويفسح أمامي آفاق السعادة ، ويعينني على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتي .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيس بيكون » على حق حين قال : « أن قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل إلى الإلحاد ، ولكن التعمق في الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء إلى الدين » .

وإني لأذكر الأيام التي لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدل انتهى إلى غير رجعة ، فإن أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادئ الدين . لماذا ؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى ، والاستمسك بالدين . والصلاة ، كفيلة بأن تقهر القلق ، والخاوف ، والتوتر العصبى ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التي نشكوها . نعم أن أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال قائلهم الدكتور « ا . ا . بريل » : « أن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً » .

لقيت « هنرى فورد » قبل وفاته ، فتوقعت أن أرى عليه سيماء رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى إنشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير أنى فوجئت حين وجدته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الاتزان والإطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئاً ؟ أجاب : « كلا فإنى أعتقد أن الله ، سبحانه ، قد ير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة إلى نصيحة منى ، ولهذا فأنا أترك له تصريف أمورى بحكمته جل وعلا ، فعلاهم إذا يتولانى القلق ؟ وعندى ، أن أطباء النفس ليسوا إلا وعاظاً من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الاستمسك بالدين توقعاً لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وإنما يوصوننا بالدين توقعاً للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم قرحات المعدة ، والإنهيار العصبى ، والجنون . وإذا شئت أمثلة على ما يعظ به علماء النفس وأطبائهم ، فالأفضل أن تقرأ مؤلف الدكتور « هنرى س . لنك » « العودة إلى الدين » <sup>(١)</sup> .

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا فى القصص الواقعية

التي روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيراً فى المفاضلة بين قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها ، وإليك القصة الثانية .. أنها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف أطلق على هذه المرأة التي تروى تجربة عانتها امرأة لقيت الأمرين قبل أن تهتدى اسم « ماري كوشمان » ولو أن هذا ليس اسمها الحقيقى ، فإن لها أبناء وأحفاداً قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس .. وإليك القصة :

« فى أشد أوقات الأزمة الاقتصادية حرجاً ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولاراً فى الأسبوع . وكثيراً ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذى شيدناه بأيدينا ، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولاراً . وكان لنا خمسة أبناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت أن أشتري الثياب المستعملة لأكسوها أبناءى . وانتابنى فى تلك الفترة المرض فضلاً عن القلق . وفى ذات يوم ، اتهم البقال — الذى ندين له بخمسين دولاراً — إبني البالغ من العمر أحد عشر عاماً بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية . وأنهى إلى ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى ألماً . وكنت أعلم أن ولدى أمين ، مرهف الإحساس ، وأن التهمة أذلت أمام الناس وجرحت كبرياءه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التي قصمت ظهر الجمل ، ورحت أفكر فى الشقاء المرير الذى نعانیه دون بارقة أمل فى تحسن الأحوال . ولا أشك فى أننى انتابنى من فرط القلق جنون مؤقت ، حداً بى إلى فعل ما فعلت .. فقد قمت إلى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، وأحكمت سد أعقابها ، وسألتنى إبنتى الصغيرة وهى ترقبى : « ماذا تفعلين يا أماء ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى أريد أن أمنعه » . ثم فتحت صنادير الغاز بالموقد .. وإذا رقدت ، وأرقدت جوارى إبنتى الطفلة — وكنا فى ضحى النهار — ألفتها تقو .

لى : « أليس هذا عجيباً يا أماه ؟ إننا لم نستيقظ من النوم إلا من وقت قصير ! »  
فقلت لها : « لا بأس عن إغفاءة قصيرة » . وأغمضت عيني وأنا أسمع حفيف  
الغاز ينساب من صنوبر الموقد ، وأحسسه يملأ خياشيمي . بالله . أننى لن أنسى  
ما حييت رائحة الغاز ! . وفجأة أحسست كأنى أسمع شيئاً من الموسيقى ،  
وأنصت لقد غاب عنى أن أطفئ « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى  
نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضير . غير أنى لم ألبث أن سمعت صوتاً ينبعث من  
جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

« يا له من صديق عيسى المسيح ،

« يمسح عنا حزننا وأسانا ،

« ما أجمل أن تنهى بلسان فصيح ،

« إلى الله ، فى صلاتنا ، شكوانا ،

« لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ،

« لله كم من العذاب زاد بلوانا .

« لأننا لم ندع بلسان فصيح :

« اللهم يا ربنا سد خطانا » .

وإذ أنصت إلى تلك الأنشودة ، أدركت أننى ارتكبت غلطة مروعة ،  
ودأبت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى أننى أخوض معارك الحياة جميعها  
وحدى ، دون أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سنداً ومعيناً ، ولم أبته فى صلاتى  
همى وشكواى . وقفزت من فراشى ، وأغلقت صنوبر الغاز ، وفتحت الأبواب  
والنوافذ على مصارعها ، ورحت أنتحب وأصلى . وأبتهل إلى الله طيلة ذلك اليوم .  
على أننى لم أطلب العون من الله ، بل رحت أزجى له الشكر مدراراً على ما وهبني  
واختصني : خمسة أبناء كلهم صحيح معافى جسداً وعقلاً . وعاهدت الله ألا  
أجحد نعمته من بعد ذلك . وقد حفظت عهدي . وحتى بعد أن بعنا منزلنا ،

وانتقلنا إلى مسكن حقيراً إستاجرناه لقاء خمسة دولارات فى الشهر ، حمدت الله  
على أن منحنا مأوى ناوى إليه . وأحسب أن الله أثابنى على حمدى وشكرى ،  
فقد تحسنت الأحوال ، لا فى يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الاقتصادية حتى  
وسعنا أن نكتسب شيئاً من المال ، فقد حصلت على عمل كبائعة للجوارب فى منتدى  
ليلى كبير ، وسعى أحد أبنائى إلى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل فى  
مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلاً ونهاراً ... واليوم ها هم أبنائى قد شبوا عن الطوق ،  
وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صغار . وإذا أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت  
فيه صنوبر الغاز أحمد الله وأكرر الحمد ، على أننى أوقفت سريان الغاز فى الوقت  
المناسب ، فما كان أخلفنى أن أفقد كثيراً من متع الحياة ، لو أننى مضيت فى تلك  
الفعلة الشنعاء إلى نهايتها .. وما أكاد أسمع الآن عن شخص يبغي من فرط الشقاء ، أن  
يزهق روحه حتى أود أن أصبح به : « كلا . بريك لا تقدم .. فأن أحلك لحظات حياتنا  
لا تعمر إلا قليلاً ، ثم يعقبها الضياء ! » .

\*\*\*

تدل الإحصاءات فى أمريكا على أنه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع  
حادث إنتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ومعظم  
حوادث الإنتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع  
دابرها إذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الأمان والإطمئنان ، وسكينة النفس التى  
يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونج » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل —  
فى كتابه : « الرجل العصرى يبحث عن روح » <sup>(١)</sup> .

« استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر .. أى الخامسة والثلاثين أو نحوها — لا ترجع في أساسها إلى إفتقادهم للإيمان ، وخروجهم على تعاليم الدين ، ويصح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينه النفس التي يجلبها الدين — أى دين — ولم يبرأ واحدا من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيهِ على مواجهة الحياة » .

وقال وليم جيمس : « الإيمان من القوى التي لا بد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدتها نذير بالعجز عن معاناة الحياة » .

وكان خليقا بالمهاتما غاندى — أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره الصلاة . تسألنى كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم ، ومنهم أئى . الذى أسلفت أنه حاول الانتحار غرقا فما منعه إلا إيمانه بالله .

ربما كان من المحتمل إنقاذ آلاف الناس المعذيين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة في مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الإلهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير .

حين تستنفد الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل إرادة ، غالبا ما نتجه في غمرة اليأس ، إلى الله . فلماذا بالله نتنظر حتى يتولانا اليأس ؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟

في خلال الأعوام السبعة التي أمضيتها في تأليف هذا الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التي تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والخاوف بالصلاة . ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها إلى فتي يائس ، كسير القلب هو « جون أنطوني » الذى يشتغل الآن بالمحاماة في مدينة « هوستون » بولاية تكساس . وهى :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات . وكنت خبيرا بعملى ، مدريا عليه . فقبل أن أقصد إلى عميل لأبيعه كتبى ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الاجتماعى ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التي جمعتها بخنكة ومهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فإننى نادرا ما أفلحت في مهمتى ! .

« وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى لتغطية نفقاتى . واجتاحنى خوف داخلى وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فإذا حدث أن ذهبت إلى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى حتى لأذرع المنطقة التي يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، فإذا أستنفدت معظم شجاعتى ، وإرادتى في هذا التجول ، عدت أدراجى إلى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا أدعو الله ألا يكون موجودا ! .

« وهددنى المؤسسة التي أشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب إلى ما لم أزد مبيعاتى . وأرسلت إلى زوجتى التي تركتها ورأى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع إلى أمدها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رمقها ورمق أبنائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب المحاماة فى بلدى ، ثم رأيت أننى قد فشلت في عملى الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أدفع به أجر الفندق الذى

أنزل فيه . بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجى إلى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لما أسعفتنى شجاعتى بالعودة إلى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبین .

« وذات يوم من تلك الأيام السوداء ، عدت إلى غرفتى بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم أجد لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقدفون بأنفسهم منها .. وكنت جدرا بأن أحذو حذوهم فى تلك الليلة لو أننى أوتيت بعض الشجاعة ! .. ثم خطر لى أن أتجه إلى الله ، وأبته شكواى . فرحت أصلى ، وأضرع إليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفنى من كل جانب ، وأن يوفقنى فى عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رفق زوجتى وأولادى .

« وما أن فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة ! .. فقد زال عنى التوتر أعصابى ، وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قلبنى ، واستشعرت شجاعة ، وأملا ، وإيمانا .

« وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر الفندق ، أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة وآويت إلى فراشى فتمت نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام .

« وفى صباح اليوم التالى ، ألفت نفسى أندفع إندفاعا إلى مكاتب العملاء . ودنوت من مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد ثابتة لا ترتجف . وإذا دلفت إلى المكتب قلت للعميل وأنا رافع الرأس ، واضح النبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر سميث .. أنا « جون أنطونى » مندوب « الشركة الأمريكية للكتب القانونية » . وأجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن

كرسيه مصافحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤياك ، تفضل بالجلوس » . وعقدت فى ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد فى أسبوع كامل ! وعدت أدراجى فى المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر . لقد أحسست كأننى خلقت من جديد ، والحق أننى كنت خلقا جديدا ، لأننى اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا . ولم أطعم فى تلك الليلة زجاجة من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة .. ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتى طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، فى تلك الليلة الظلماء — التى مضى عليها الآن واحد وعشرون عاما — خلقا جديدا فى فندق صغيرا ببلدة « أماريللو » بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله — سبحانه وتعالى — فما أسهل أن يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذى يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم أبدا .

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من أهالى مدينة « هايلاند » بولاية « إلينوى » ، حين واجهتها مأساة أليمة .. وإليك قصتها كما روتها لى :

« فى ذات ليلة دق جرس التليفون فى منزلى ، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتينى الشجاعة لأرفع المسماع ، وقد ملكت رعبا . كنت أخشى أن ينقل إلى « التليفون » نبأ وفاة ولدى الطفل الذى كان مريضا فى المستشفى ، بالحمى الشوكية ، وصح ما توقعته ! فإن المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور .

ولن أستطيع وصف المحنة التى عانيت بها أنا وزوجى ، ونحن جالسين فى غرفة الانتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودى علينا أخيرا وذهبنا إلى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كافيا لخلع أفئدتنا رعبا ، وزادتنا كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : أن فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة ، وأنه لا يمانع فى أن نستشير طبيبا آخر إذا ارتأينا ذلك .

« وفي طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجي ، ورأيت يلووح بقبضته في الهواء قائلاً : « أننى وحق السماء لا أستطيع أن أسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلاً يبكي ! أنه منظر لا يسر ! . وإذا صادفتنا أول كنيسة في الطريق ، أوقفنا السيارة ، ودلفنا إليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدي مدرارا ، ولم أزد على قولى : « لتكون مشيتك يا ربى » ولم أكد ألفظ هذه الكلمات « حتى أحسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملأ نفسى : وفي خلال عودتنا إلى البيت لم أفأأأردد هذه الكلمات « لتكون مشيتك يا ربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال أن صحة ولدنا تتحسن بإطراد . ثم شفى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن فى الرابعة من عمره .

أعرف رجالا ينظرون إلى الدين نظرتهم إلى شئ مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم « رجال » يسعهم أن يخوضوا المراك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاها حين يعلمون أن معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون إلى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » .. لقد أخبرنى بأنه لا يأوى إلى مضجعه قبل أن يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمد الله الذى وهبه إياه ، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة ، وقبل كل جولة يخوضها .

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الأعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية أمريكا السابق ، أنه كان يصلى ويبتهل إلى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا .

عندما كان « البطل » أينزهاور فى طريقه طائرا إلى إنجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء فى الحرب الأخيرة ، كان الشئ الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس .

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » أنه كان يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله .

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » : « أن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه — سبحانه وتعالى — تحققت كل آمياتنا وآمالنا » .

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الإنسان ، ذلك المجهول » <sup>(١)</sup> وأحد الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرفت إلى يومنا هذا . وقد رأيت ، بوصفى طبيا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم . إن الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للإشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيم على الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل أن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع إلى الله مرة إلا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج » .

وقد عرف الأمير بيد معنى « ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون » ، ومعرفته تلك هى التى مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التى خاضها ، والتى روى قصتها فى كتابه « وحيد » .



فقد قضى في عام ١٩٣٤ ، خمسة أشهر في كوخ مطمور وسط الثلوج في المنطقة المتجمدة الجنوبية . وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبى خط العرض الثامن والسبعين .. وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزار حواليه ، والظلام اللا نهائى يضرب عليه نطقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسمم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعده ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل إليه قبل مضي أشهر طوال ، لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخائق ظل يتسرب ويملاً خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعي ، لا يستطيع أن يأكل أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى إلا وهو فى عداد الأموات . ورسخ فى اعتقاده أنه ملاق حتفه فى كوخه ذاك ، ولن يعرف أحد إلى جثته سبيلا ، فما الذى أنقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول أن يدون فلسفته فى الحياة فكتب : « ليس الجنس البشرى وحيدا فى هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أفلاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتى لن تلبث — مهما يطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى أقصى جنوبى الأرض .. ذلك الإحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته ! .

نرى لماذا يجلب الإيمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سادع وليم جيمس يجب على هذا السؤال : « إن أمواج المحيط المصطحبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذى عمق إيمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزان ، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه إلى الله إذا استشعنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن بالله ونحن فى أشد الحاجة إلى هذا الإيمان ؟ ولماذا لا نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟ .

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة ، والإبتهاال ، أنك لست متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدى إليك عوناً أكبر مما تقدر ، لأنها شئ « عملى » فعال ، تسألنى ماذا أعنى بقولى ؟ أنها شئ عملى فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة يسعها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغنى عنها إنسان سواء كان مؤمنا أو ملحدا .

١ — فالصلاة تعينك على التعبير بأمانة عما يشغل نفسك ، ويثقل عليها . وقد بينا فيما سلف أن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم ، والصلاة أشبه بالكتابة التى يعبر بها الأديب عن همومه . فإذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا ، وجب أن نجرىها على ألسنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا إلى الله .

٢ — والصلاة تشعر بك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك وهمومك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال ، وأعسر المشكلات ، منفردين ، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا : فنأى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا ، ولكننا يسعنا أن نذكرها للخالق عز وجل ، فى الصلاة . والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف إلى حد كبير على الأفضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب ، أو ولّى حميم . فإذا لم نجد من نفضى إليه بهومنا كفانا بالله ولما .

٣ — والصلاة — بعد هذا — تحفزنا إلى العمل ، والإقدام . بل الصلاة هى الخطوة الأولى نحو العمل ، وأشك فى أن يوالى إمرؤ الصلاة يوما

بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جدوى ، أو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله ، وتفريج أزمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : « الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وسَمُّ الخالق الرب ، أوسمه الله ، أوسمه الروح ، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون .

\*\*\*

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب إلى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟ فإذا كنت قد فقدت إيمانك ، فاسأل الله أن يعيده إليك ، وقل : اللهم أنى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسألك يا رب المدد والعون ، اللهم أغفر لى أخطائى ، و طهر قلبى من الاثم ، وأنر أمامى السبيل إلى السلام ، الإيمان ، والعافية ، وعمر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائى ، أنك يا رب ، سميع قريب مجيب الدعاء .

\*\*\*

## الجزء السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

## الفصل العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجّه إليك

فى عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة أقامت دوائر التعليم وأقعدتها فى طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حذب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة ، . فقبل ذلك التاريخ بيضعة أعوام ، وفد على مدينة « ييل » شاب شق طريقه إلى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا خادما فى مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفى ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله إلى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى فى أمريكا — وهى جامعة شيكاغو — وهو بعد فى الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم إنكارا واستنكارا ، وانهاى النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حَدَث غِرّ ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، وأخيرا اتهم بأن له فى التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر فى هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

ويوم الإحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالده « روبرت ماينارد هتشينز » — وهواسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذى تكيّله الجرائد لولدك » . فقال هتشينز الأب : نعم إنه نقد مرير ، لكن تذكر إنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجّه إليك ! » وقد أدرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك إدوارد الثامن ملك الإنجليز ( دوق وندسور ) .

كان إذ ذاك طالبا في « دار تموث » البحرية ، وكان ولي العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذ .. وفي ذات يوم وجده الضابط ييكي وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر ، وأخيرا قال أن بعض الطلبة ضربوه ! وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم إن الأمير في الواقع لم يشكهم إليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذي دفعهم إلى ضربه .. وبعد مهمة ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجرأة للإفضاء بالسبب ، فقالوا إنهم أرادوا أن يتباهوا ، في مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقوادا في بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك ! .

فاعلم اذن إنك حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، أن في ذلك اعترافا بقدرك وأهميتك ، وأن فيه إقرار بأنك فعلت شيئا فذا لفت الأنظار إليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى في اتهام شخص يفوقهم ثقافة ، أو مركزا ونجاحا . مثال ذلك ، أننى في خلال تأليفى لهذا الكتاب تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نغمها على الجنرال « وليم بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salvation Army وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو أمتدحت فيه الجنرال بوث وأثنى عليه . وقد كتبت إلى هذه السيدة تقول إن الجنرال بوث اختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين . والتهمة في الواقع سخيفة ، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع ، وإنما كانت تبغى التشفى من رجل أرفع منها بمراحل . وقد ألقىت برسالتها في سلة المهملات ، وحمدت الله على أننى لم أكن زوجا لها ! فان هذه الرسالة لم تزدنى علما بالجنرال بوث — كما كانت تبغى كاتبها ! — وإنما زادتنى علما بكاتبها ، فكما قال شوبنهاور : « ذور النفوس الدنيئة يجدون المتعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم »

وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك في عداد « ذوى النفوس الدنيئة » ، وبرغم ذلك فان رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متعة عظيمة في إتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والإنسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الإتهام موجه إلى هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجهها إلى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل أى « توماس جيفرسن » تعنى ؟ ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة الإستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! إنه هو بالذات ! .

ثم من تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدع » ، « لا يفترق عن القتلة والجرمين في شئ » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا إحدى الجرائد في رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها أن يجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنطنجتون !! .

لكن هذا حدث في زمن مضى وانقضى ، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتفعت وتقدمت ؟ لنأخذ مثالا « الأدميرال بيرى » المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله في السادس من شهر ابريل عام ١٩٠٩ إلى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه همم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه .. ولقد أوشك « بيرى » أن يموت قبل أن يصل إلى هدفه ، من الجوع والبرد ، إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر إلى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكل كلالها حتى أوشك على الجنون ! .

لقد ثارت عليه نائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الاستكشاف العلمى . ولكنه بدّده فى رحلة عقيمة إلى القطب الشمالى ! والأرجح أن رؤسائه صدقوا التهمة التى ألصقوها به ، فإن من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على إذلال « بيرى » واخضاع كبريائه قويا عاتيا ، حتى أن بيرى لم يستطع المضى فى رحلته إلى القطب الشمالى إلا بأمر من « ماكينلى » رئيس الجمهورية نفسه ! .

فهل تحسب أن بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو أنه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الأمريكية على التحقيق ! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تنار حوله الأقاويل والأحاديث ؟

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة أسوأ من هذه بكثير . ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال — فى الحرب الأهلية الأمريكية — معركة حاسمة ، وبهذا غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوروبا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الإذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فإذا انتابك القلق من جراء تهمة ألصقت بك ، أو نقد وجه إليك ، فأليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمنى بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك .

## الفصل الحادى والعشرون

### كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذى أثر عنه أنه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباحه كان يتلهف على الشهرة الذائعة ، والجاه العريض ، والشخصية القوية . ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه إليه ويشور لأنفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرت من طباعه ، وجعلته أمتع من أن ينال منه النقد . قال لى : « طالما ذقت صنوفا من الإهانة والإذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقور وحية رقطاع ، وثعلب مراوغ . وطالما لعننى خبراء فى فن الشتم فلم يدعوا شيئا من أقدر ألوان السباب إلا رمونى به . فهل ترانى كنت ألقى إلى كل ذلك بالاً ؟ ولو أننى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى إليه لأرى من عساه أن يكون ! » فإذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فإنه والحق يقال ، على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر .

أذكر أن محرراً فى جريدة « شمس نيويورك Newyork Sun » حضر منذ سنوات إحدى المحاضرات فى معهدى ، وإذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صفحات جريدته ، وينتقد طريقتى فى التدريس .. فهل ترانى ثرت ثورة جارية لهذا الانتقاد العلنى ؟ نعم . إلى حد ما . فقد أخذت هذه الجملة على أنها إهانة موجهة إلى شخصى ، وخاطبت « جيل هودجز » مدير تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت إليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يعشوه بالهزء

والسخرية . وبرغم أنني كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر ، إلا أنني آسف اليوم على ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال إطلاقا ، وأن نصف الذين قرأوه أخذه على أنه دعاية بريئة ، وأن نصف الذين حملوه حمل الجد قد نسوه تماما في خلال أسابيع معدودة ! .

واني لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم منذ أن يفتحوا أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون إلى مضاجعهم ، وأن صداعا خفيفا يلم بهم هو كفيلا بأن يلهيهم عن خبر موتي أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب واقتراء ، وطعن يوجه إلى ظهورنا جهرا أو في الخفاء ، فلا ينبغي أن يحزننا هذا . أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانته واحد من حواريه الإثنى عشر المقرين لقاء رشوة ، تقدر بعملتنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أحرق به الخطر وأقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات أنني وإن عجزت عن اعتقال ألسنة الناس حتى لا يطلقوها في ظلما وعدوانا ، إلا أنه وسعني أن أفعل ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعني أوضح لك ما أعنى : أنني لا أطلب إليك أن تتجاهل النقد إطلاقا ، وإنما أقصد النقد الظالم المغرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لإمرأة سواها عاشت في البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت في صباها على قدر كبير من الحياء ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى

النقد وتنقيه ، حتى أنها قالت ذات مرة لعمتها ، شقيقة ثيودور روزفلت : « إنني أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحينني ؟ » وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمى بما يتقوّل به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسر روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا في مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاء في حياته ، تلقاه على يد رجل ألماني عجوز كان يشتغل في مصانعه ، فقد حدث أن اشتبك هذا الألماني ، في خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع في جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسي ، فما كان من العمال في فورة حماسهم ، إلا أن طوحوا به في النهر ! قال شواب : « وعندما أتاني هذا العجوز ملطخا بالوحل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين قذفوا به في النهر ، فأجاب : « لا شيء . لقد ضحككت ! » . وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألماني شعارا له منذ ذلك الحين ! .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مغرض . فأنت ولا رب قادر على رد الصاع صاعين للرجل الذي يتصدى للرد على انتقادك له . ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذي يضحك من انتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذي ساير الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماسة . قال لنكولن : « لو أنني حاولت أن أقرأ — لا أن أرد وحسب — كل ما وجّه إليّ من نقد لشغل هذا كل وقتي ، وعطلني عن أعمالي . إنني أبذل جهدي في أداء واجبي ، فإذا أثمرت

جهودى فلا شئ من النقد الذى وجه لى يهمنى من بعد ذلك . وإذا خاب مسعاى ، فلو أقسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتىلا، فحسبى أننى أدبت واجبى وأرضيت ضميرى .

واذن ، فعندما يوجه إليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

رَكِّزْ جهودك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب وصُم أذنك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللامنين .

## الفصل الثانى والعشرون

### حمقات ارتكبتها

فى أحد أدراج مكتبى ملف خاص مكتوب عليه « حمقات ارتكبتها » وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التى ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء أمليته على سكرتيرتى فتولت هى كتابته ، وأما بعضها الآخر فقد خجلت من املائه ، فكتبته بنفسى ! . ولو أنى كنت أمينا مع نفسى لكان الأرجح أن يمتلئ مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حمقات ارتكبتها » ! .

وعندما استخرج سجل أخطائى ، وأعيد قراءة الانتقادات التى وجهتها لى نفسى ، أحس أننى قادر ، مستعينا بعبر الماضى ، على مواجهة أقسى ، وأشد المشكلات إستعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى على الناس مسئولية ما ألقاه من مشكلات، لكننى وقد تقدمت بى السن — وازدادت حنكة وتجربة فيما أحاول — أدركت آخر الأمر ، أننى وحدى المسئول عما أصابنى من سوء ، وفى ظنى أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت ، ولقد قال نابليون وهو فى منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسى ! »

ودعنى أحدثك عن رجل برع فى « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « هـ. ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجئ ، فى فندق « أمباسادور » بنيويورك . فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة قاسية زلزلته .

**إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي**

**مع تحيات : MICO MARK**

**Mico\_maher@hotmail.com**

فقد كان الرجل مالياً كبيراً ، ورئيساً لمجلس إدارة المصرف التجارى الوطنى ، ومديراً لعدة شركات كبرى ، لم يتلق هذا الرجل قدراً يذكر من الثقافة ، وإنما بدأ حياته العلمية كاتباً بسيطاً فى متجر ريفى ، وحين سأله أن يقص نجاحه فى الحياة ، قال : « أننى أحتفظ ، منذ أمد بعيد بمفكرة صغيرة فى جيبى أدون فيها المقابلات التى يتعين على إنجازها فى يومى ، وتعلم أسرتى أننى أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع ، فما أن أتناول عشاى حتى أخلو لمفكرتى الصغيرة ، وأستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح الإثنين — بداية الأسبوع — ثم أسأل نفسى : « أى الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع ؟ وأى الأعمال صحبته فيها التوفيق ؟ وكيف كنت أستطيع أن أستزيد من التوفيق ؟ وأية دروس أعياها من تجارب هذا الأسبوع ؟ » وكثيراً ما أخرج من هذه المراجعة مغتماً ، وقد أذهلنى عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشئ الذى كنت ألحظه دوماً هو أن أخطأتى تقل تدريجاً أسبوعاً بعد أسبوع . ومازلت ملتزماً هذه الخطة فى مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، وأحسب أنها قد قيضت لى من النجاح أكثر مما قيض لى أى شئ آخر ! »

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة فى « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، إلا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين أن هناك ثلاثة عشر خطأ خطيراً يقتربها على الدوام ، وهذه هى أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والإنشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ فى ذهن فرانكلين أنه مالم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم فى الحياة شيئاً يذكر ، ومن ثم عمد إلى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقيصه من نقائصه على التوالى ، وأفرد سجلاً يدون فيه يوماً بيوم أنباء انتصاره على

نقائصه أو هزيمته . وقد لبث فرانكلين فى حرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غداً واحداً من أقرب المقرين إلى قلوب الأمريكين ! .

ولأنك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأنفه ما يوجه إليهم من اللوم . أما العقلاء فيتلهفون على إدراك ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه ، وفى هذا الصدد يقول « والت وبتان » : « أترك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك . وآزررك ، وحنوا عليك ؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقست قلوبهم عليك . »

ليت شعرى ، لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه ؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نقاد ولاتمين لأنفسنا ؟ دعنا اذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافى قبل أن يفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، أو بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العلامة « تشارلس داروين » ، فقد أنفق خمسة عشر عاماً ينتقد نفسه ! . فإنه حين فرغ من تسويد كتابه الخالد « أصل الأنواع »<sup>(١)</sup> ، أدرك أن نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الإنسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقداً وأنفق خمسة عشر عاماً أخرى غير التى قضاه فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقها ، وينتقد اكتشافاته .

افترض أن أحداً اتهمك بأنك غرّ أحق ! فماذا عساك تفعل ؟ أتغضب ؟ أتثور ؟ لاتجب .. وإنما أنظر الى ما فعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوار ستانتون » ، وزير الحرية فى عهده ، بأنه « غرّ حق » ، وكان مبعث

غضب ستانتون أن لنكولن لا يحسن سياسة الأمور ! إذ أنه — أى لنكولن — لكى يرضى أسرة أحد السياسين ، وقع أمرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غرّ أحق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تنهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الأخير : إذا كان ستانتون يقول إننى غرّ أحق فلا بد كذلك أننى كذلك ، فإنه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب إليه لأتحقق من الأمر بنفسى .

وذهب إليه لنكولن ، فأقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان فى غير محله ، فحسب لنكولن الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور فى نصابها .

وأخلق بك وى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فإننا على التحقيق « لاناأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفلت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « أينتشتين » أعظم مفكرى العصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطئ فى آرائه تسعة وتسعين فى المائة من الوقت !

يقول « لاروشفوكو » : « إن آراء أعدائنا فىنا أدنى إلى الصواب من آرائنا فى أنفسنا » . وأنا أعلم أن هذا القول حق ، أو يصدق فى معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما أن يتصدى أحد لانتقادى حتى أتهيا للدفاع حتى قبل أن يُفرغ الناقد ما فى جعبته إننا جميعا ميالون إلى دفع اللوم ، وإلى الترحيب بالمدح ، وإنما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج بحر صاحب مضطرب .. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا

أعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة ، كان يذهب إلى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة « كولجيت » لم

يوفق كثيرا فى مهمته ، فكان إذا رده أحد العملاء خائبا ، تحول فى الشارع متسائلا أى خطأ ارتكبه ؟ أتراه لم يسهب فى شرح قيمة الصابون ؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفى أحيان كثيرة كان يعود أدراجه إلى العميل ويقول له : « إننى لم أعد إليك لألحف فى السؤال ، وإنما أتيت أطلب النصيح ، فهلا تكرمت بإطلاعى على الخطأ الذى أترفه حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد أكسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بشئ . أتعرف أين هو الآن ، إنه مدير « شركة صابون كولجيت » ، وبالموليف ، وبيت « أكبر الشركات العالمية لإنتاج الصابون .. ذلك هو « أ . ه . ليتل » . وفى محال العام الماضى كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا فى أمريكا

فلكى تنقى القلق الذى يجلبه لك النقد إليك القاعدة رقم ٣ :  
احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها ، وعد إليه بين حين وآخر لتستخلص منه العبر التى تفيدك فى مستقبلك ، وأعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستكف أن تفعل مثلما فعل « أ . ه . ليتل » ، اسأل الناس النقد النزيه الصريح .



## الجزء السادس فى سطور كيف تتجنب القلق الذى يجلبه النقد

\*\*\*

### القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوى غالبا على إطراء متنكر ، فمعناه — على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد فى نفوس منتقديك .

### القاعدة رقم ٢

ركّز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ، وصُم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللاتمين .

### القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التى ترتكبها وتنتقد بسببها ، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد التزيه العف ، الأمين .

## الجزء السابع ست طرق تقيك الإعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيوتك

### الفصل الثالث والعشرون

### كيف تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك

لماذا ترانى أكتب عن إتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الإعياء . أو هو أدنى إلى الوقوع مع الإعياء . وأى طالب يدرس الطب يسهه أن ينبئك بأن الإعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب نفسانى يسهه أن ينبئك بأن الإعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الإعياء دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى أكدها « الدكتور آدموند جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الإسترخاء » Relaxation « الإسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » <sup>(١)</sup> . وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرا لمعامل « الفيسيولوجيا الإكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وأنفق هذه السنين يبحث فى استخدام الإسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « أن أى مرض عصبي » أو خلل عاطفي ، لا يمكن أن يحدث مع الإسترخاء التام » .

Dr. Edmund Jacobson. « Proggressivo (١)  
Relax-ation » « You Must Relax »

ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسن لك أن تواصل القلق إذا استرخيت » .

واذن ، فلكى تتقى الإعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم القاعدة الأولى : أكثر من الراحة ، واسترح قبل أن يفاجئك التعب .

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : أن الجنود يسعهم للسير أمدا أطول إذا هم ألقوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى .. فإن القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من عربات قطار البضاعة ! كما أنه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر أقدام ! والقلب ، بعد هذا يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين ، وربما تسعين عاما .. فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا .. فإن ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى . والقلب إذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فإنما يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، أى أن مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع « وينستون تشرشل » وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، أن يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الإمبراطورية البريطانية .. فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا كان يحكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية

حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات التليفونية ، ويعقد الاجتماعات العاجلة . حتى إذا تناول غذاءه عاد إلى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفى المساء يعود إلى الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل أن يتناول عشاءه فى تمام الثامنة مساء . لهذا لم يشك تشرشل التعب .. ولأنه أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د .. روكفلر » الأب أن يضرب رقمين قياسيين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة أما السبب الثانى فهو اعتياده الإغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه ، كان يستلقى على أريكتة فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة ، فلا يقوى رئيس الجمهورية على ازعاجه بمحديث تليفونى ! .

حدثنى « كوني ماك » لاعب « البيسبول » البارع القديم ، أنه لو فاته الإغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدء المباراة . لتولاه الإعياء ، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر .

وسألت ذات مرة « اليانور روزفلت » كيف وسعها أن تصمد لأعبائها الجسم طوال السنوات الإثنتى عشرة التى قضتها فى البيت الأبيض ، فقالت : إنها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود أو تلقى إحدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ، وتستريح لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الإنتعاش ويسرى النشاط فى أوصالها .

وقابلت أخيرا « جين أوتربى » فى غرفته بملعب « ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للإشتراك فى المباراة الدولية لركوب الجياد الجامحة ( روديو ) ،

فرأيت في الغرفة سريرا من أسيرة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال .  
« إننى أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لأستريح ساعة قبل أن أنزل إلى ساحة  
اللعب ، وحين أكون مضطلعا بالتمثيل في أحد الأفلام ، كثيرا ما أغفو في مقعد  
كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . إن مثل هذه الإغفاءة ، على قصرها  
تجدبنى كثيرا » .

ويعزو « إديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله الحارقة ، إلى اعتياده الإغفاءة  
أينما كان ووقتها شاء .

قابلت أخيرا « هنرى فورد » قبيل الإحتفال بعيد ميلاده الثمانين ، فدهشت  
إذ رأيته في أوج قوته وعنفوان نشاطه ، وسألته عن السر في هذا فقال : « إننى لا  
أظل واقفا حيث يمكننى الجلوس ، ولا أظل جالسا حيث يمكننى الإستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوارس مان » الملقب بأبى التربة الحديثة ، حين تقدمت به  
السن ، فمئذ اختير رئيسا لكلية أنطاكية ، اعتاد أن يقابل طلبته لأى أمر من  
الأمر متمددا على أريكته .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسن لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء ؟ فإن  
كنت كاتباً على الألة الكاتبة فلن يتسنى طبعاً أن تغفو كما كان يفعل إديسون .  
وان كنت كاتب حسابات فإنك لا تستطيع أن تتمدد على أريكة بينما أنت تحدث  
رئيسك . ولك العذر في هذا التساؤل ولكنك إن كنت تقطن قريبا من محل  
عملك ، بحيث تعود إلى منزلك لتناول الغذاء ، فإنك على التحقيق يسعك أن  
تغفو ولو عشر دقائق بعد الغذاء .. فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » أن  
يفعله ، إبان قيادته لجيش الولايات المتحدة ، خلال الحرب الأخيرة . فإذا تعذر  
عليك أن تغفو ظهرا فليس بأقل من أنك تستطيع أن تستلقى على أريكة قبيل  
العشاء . فإذا نمت ساعة في اليوم فإنك بذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لأن ساعة تنامها في خلال النهار مضافة إلى ست ساعات  
تنامها ليلا أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل ليلا في حين أنها  
سبع ساعات .

والعامل يسعه أن يزيد في إنتاجه لو سلخ من النهار ساعات من ساعة نومه .  
وقد أثبت « فردريك تايلور » هذه الحقيقة حين كان مهندسا إداريا لإحدى  
شركات الصلب الشهيرة . فقد لاحظ أن الواحد من العمال ينقل ، في المعدل ،  
نحو اثني عشر طنا ونصف طن في اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الإعياء . فأجرى  
دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن  
ينقل سبعة وأربعين طنا في اليوم ، — أى يضاعف إنتاجه أربع مرات — ومع ذلك  
لا يحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ،  
وأمسك بساعة في يده وراح يقول للعامل وهو ينظر في ساعته : « الآن اشتغل ..  
الآن استرح .. اشتغل .. استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة  
وأربعين طنا من الحديد في خلال ساعات العمل المقررة ! والسر في ذلك أن  
العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتغله في كل  
ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة ، أى أنه كان يستريح أكثر مما  
يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل  
بلا راحة على الإطلاق !

دعنى أكرر ما أسلفت :

إفعل كما يفعل الجيش : إسترح في فترات متقطعة أو إفعل كما يفعل  
قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك .

## الفصل الرابع والعشرون كيف تتخلص من التعب

إليك حقيقة مدهشة : « أن العمل الذهني وحده لا يفضي إلى التعب » .  
قد يبدو لك هذا القول سخيفاً ، ولكن طائفة من العلماء حاولوا منذ بضعة أعوام ، أن يتعرفوا مدى احتمال المخ الإنسانى للعمل قبل أن يدركه الكلال ، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة من المخ وإليه في أوج نشاطه ، خالية من كل أثر للتعب . فأنت إذا أخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة « بخمائر » التعب ، وإفرازاته ، أما إذا أخذت « عينة » من الدماء المارة بمخ عالم مثل « أينشتين » ، فلن تجد بها أثراً لخمائر التعب ، حتى في نهاية يوم حافل بالنشاط الذهني .

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر ساعات أو إثنتى عشرة بقوة لا تنه ولا يدركها الإجهاد . فإذا كان المخ الإنسانى لا يعتريه التعب قط ، فما الذى يشعرنا بالتعب إذن ؟

يقول الأطباء النفسيون أن معظم التعب الذى نحسه ناشئ عن طبيعة إتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفي ذلك يقول الدكتور « هادفيلد » العالم النفسى الإنجليزى فى كتابه « سيكولوجية القوة » <sup>(١)</sup> « أن الجانب الأكبر من التعب الذى نحسه ناشئ عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسمانى هو غاية فى الندرة » .

ويذهب الطبيب النفسى الأمريكى « ا . ا . بريل » إلى أكثر من هذا فيقول : « أن مائة فى المائة من التعب الذى يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع إلى عوامل نفسية ، أى عاطفية » .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التى تشعر العمال « الجالسين » بالتعب . أهو السرور ؟ أم المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم ، والضيق ، والإحساس بعدم التقدير ، والقلق ! .. تلك هى العوامل العاطفية التى تشعر الموظفين بالتعب ، الذى بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض ، ويقلل من إنتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار إلى بيوتهم وهم يمسكون أدمغتهم من الصداع « العصبى » — أى الذى ليس له أصل عضوى — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توتراً عصبياً فى أجسامنا . وقد أشارت إلى ذلك « شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة » فى نشرة وزعتها . بعنوان « التعب » وقالت فيها : أن المجهود الشاق . فى حد ذاته قلما يسبب التعب — ونقص ذلك النوع من التعب الذى لا يزول بعد نوم عميق . أو فترة معقولة من الراحة — وإنما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هى العوامل الثلاثة الأساسية فى ابتعاث التعب ، ولو بدا أن المجهود العقلى أو الجسمانى هو الأصل والسبب ، فاعلم أن العضلة المتوترة هى عضلة « عاملة » — أردت أم لم ترد ! فارجحها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى » .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذى تتخذه : هل أنت منحني بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألماً فيما بين عينيك ؟ هل أنت جالس فى استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة ؟ فإذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخياً كدمية مصنوعة من الخرق ، فإنك الآن ، وفى هذه اللحظة ، تتسبب فى خلق توتر عصبى وعضلى ، أى أنك بمعنى آخر تتسبب فى خلق تعب « عصبى » .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لا ضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهنى ؟ يقول « جو سلين » : لقد وجدت أن السبب الأصيل فى ذلك الاعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج إلى « إحساس بالمجهود » مصاحب له ، وإلا خاب العمل ، وفشل المجهود ! « ومن ثم فإننا ننحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا ، أو نرجع إلى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكى نشعرنا « بالمجهود » الذى نبذله وهو شعور لا أهمية له إطلاقاً ! .

إليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة فى آن معا إن ملايين الناس الذين يضمنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبدلون حيوتهم عن طيب خاطر ، ويبدلون فيها تبذيراً ! فأيهما بالله أجدر بأن يحرص عليه ، المال أم الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبى ؟ . أن علاجه هو الاسترخاء . تعود الاسترخاء حين تزاول عملك كائناً ما كان ، ولا تحسب أن هذا الأمر هين ، فقد يحتاج إلى أن تغير العادات التى اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « إن ما يعانى به الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والاسترخاء أيضاً عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلص منها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخى ؟ هل تبدأ بذهنك أولاً ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وإنما ابدأ على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا أولاً بتجربة أولية ، لنرى كيف تؤق ثمارها ، ولنتخذ عينك موضوعاً للتجربة . اقرأ هذه الفقرة إلى نهايتها . فإذا وصلت إلى خاتمها ، استند بظهرك إلى ظهر مقعدك . واغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك فى صمت : استرخى .. استرخى .. كفى عن التوتر .. استرخى « وكرر فى خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

والآن .. ألم تر أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك وتسترخى ؟ فيها أنت فى دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر فى فن الاسترخاء .. ويسعدك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكيك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفيك ، وجسدك جميعاً ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « ادمونت جاكبسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، إلى حد القول بأن ارخاء عضلات العينين كفى وحده بأن يزيل توتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين أنهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبى الذى يستنفده الجسم كله . وهذا أيضاً هو السبب فى أن الكثيرين من أصحاب النظر يعانون من ألم فى أعينهم دون أن يعلموا أن السبب فى ذلك توتر عضلاتها .

\*\*\*

تقول الروائية المشهورة « فيكى باوم » أنها فى طفولتها ، صادفت رجلاً عجوزاً لقنها أهم درس فى حياتها . كانت قدّمها قد زلت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتيها ، ورسغها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذى كان فى سابق أيامه « بهلوانا » فى « سيرك » وهو يقول لها . « أن السبب فى أنك سقطت وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الاسترخاء . كان لك أن ترخى عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معى لأريك كيف ؟ » .

وأخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون أن يصيبها أذى لو أنها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل ! .

وأن فى وسعدك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو ألا تتكلف جهداً فى سبيل هذا الاسترخاء ، فالاسترخاء ليس مجهوداً يبذل ، وإنما امتناع تام عن كل مجهود . وابدأ الاسترخاء دائماً بإرخاء عضلات عينيك ووجهك .

وليك خمس نصائح تعينك على إتقان الإسترخاء :

١ — إقرأ أبداع كتاب أخرج في فن الإسترخاء ، وأقصد به كتاب الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبي » .

٢ — استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تتراخي كما يتراخي الجورب العتيق ، وأنا أحتفظ في مكتبي بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخي عضلات جسدي . فإذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الإسترخاء ، اكتف بقطعة ، هل التقيت مرة بقطعة نائمة في هذه الشمس ؟ إذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخي جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ — اشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الإسترخاء في جلستك .

٤ — راجع نفسك أربع أو خمس مرات في اليوم ، وقل لنفسك : « أتراني أجعل عملي يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أتراني أستخدم في عملي عضلات من جسدي لا شأن لها بهذا العمل اطلاقاً ! » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الإسترخاء .

٥ — اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم ، وسائلها : « هل أنا متعب ؟ » فإذا كنت متعباً فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية المجهود الذي بذلته ، وإنما « الطريقة » التي بذلت بها المجهود .

يقول دانييل جوسلين : « عندما أحس بالتعب أو بتوتر في الأعصاب ، في نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقيناً أن مجهود ذلك اليوم عقيماً من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلت نسبة الوفيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبي ، ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

## الفصل الخامس والعشرون

### أيها الزوجات : تجنب التعب لتحفظن بشبابكن

في خريف العام الماضي أوفدت سكرتيرتي الى « بوسطن » لتمضي دورة دراسة في أعجب « مدرسة طبية » في العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية » ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على أية حال ، « حصّة » واحدة كل أسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، في الواقع ، وإن كان اسم المدرسة الرسمي هو « مدرسة علم النفس التطبيقي » ومهمتها الحقيقية هي علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الشائنة ، والأعصاب المتوترة.

كيف أنشئت هذه المدرسة ؟ في عام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذي كان تلميذا لسير وليم أوسلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لا يشكون في الواقع علة عضوية معلومة ، وإن كانت ظواهر مرضهم تشبه في كثير ظواهر المرض العضوي . مثال ذلك أن إحدى السيدات جاءت إلى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول أنها أبطلت استخدامهما إطلاقاً من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان في المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرن بالألم ، لكن الفحص الطبي الدقيق ، أثبت ألا علة البتة بهؤلاء النسوة . وكان خليفاً بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن واهمات ، وإن

علمهن لا وجود لها إلا في مخيلاتهن .. ولكن الدكتور « برات » أدرك ألا فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهمات .. كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن راغبات في المرض ، فلو كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعلته دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لمن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة — رغم ما أحاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين — فأتت هذه المدرسة بالعجب العجائب ، واستطاعت ، في الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا إليها .

وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : أن من الأدوية الشافية للقلق ، إفضاء الشاكي بمتابعه إلى شخص يثق به . وحين جاء المرضى إلى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بإسهاب وتفصيل ، زال القلق من أذهانهم فان مجرد اجترار الشكوى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها ، كفيل بخلق التوتر العصبي .

وقد شاهدت سكرتيرتي هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » موضع التجربة . فقد نهضت إحدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعاني مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتنا تتضح وأنفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسرى في كيانها وترسم على وجهها ، حتى إذا اختتمت حديثها كانت تبتسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلت مشكلتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وإنما الذى أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » إلى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح .

نعم ! إن الذى أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى ... الكلمات ؟ .

والتحليل النفسى يعتمد ، إلى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسهه الخلاص من أزماته النفسية إذا دأب على الحديث عنها . فلما كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن طريق الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق إلى مشكلاتنا أو ربما لأننا ننفس بالحديث ، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، ففى المرة القادمة التى ينتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث عن شخص نثق به ، لنفضى إليه بجملة متاعبنا . ولست أعنى بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وأن نثقل على كل من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نثق به ، ثم نضرب له موعداً لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبيباً . وقد يكون محامياً ، أو من رجال الدين . فإذا جلست إليه قل له : « لقد أتيت لأسألك النصح . ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت لها ، عسى أن تستطيع توجيهى إلى ما ينبغى لى أن أفعله . فإذا وسعك أن تعيننى طوقت عنقى بجميل . وإذا لم يسعك ففى مجرد اصغائك لمشكلتى أكبر العون لى » .

فإذا رأيت أنه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن « رابطة إنقاذ الحياة » ، أغرب مؤسسة فى العالم . لقد أنشئت هذه « الرابطة » أول ما أنشئت لإنقاذ حياة الذين يحاولون التخلص من حياتهم بالإنتحار . ولكنها مع الزمن اتسع نطاق اختصاصها ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التعساء وقد تحدثت أخيراً إلى الآنسة « لونا بونل » Miss Lona B.onne.1 وهى الموكلة بمقابلة القاصدين إلى الرابطة للحصول على النصح ، فعرضت على —

مشكورة — أن تجيب على أى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فإنك إن كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة » <sup>(١)</sup> فتق أن أسرار مشكلتك ستكون في الحفظ والصون ، كما أنك ستجيب عن مشكلتك على يد ناصح أمين .

على أننى ، صراحة ، أعتقد أن من الأفضل الإفضاء بالمشكلة إلى شخص يجلس إليك ويسمع لك . فإذا تعذر هذا ، فلا بأس من أن تكتب إلى هذه الرابطة .

واذن فالإفضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها في مدرسة بوسطن ، وهأنذا أقدم إلى الزوجات ، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية :

١ — احتفظي بمذكرة . ودوّنى فيها كل رأى سديد ، ملهم ، تقعين عليه في كتاب ، ضمّنى هذه المذكرة — مثلا — القصائد ، والإقتباسات والكلمات الماثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فإذا أحسست يوما أن قواك المعنوية تخذلك ، فتصفحى ما كتبت في هذه المذكرة عساك تخرجين منها « بوصفة » تعيد إليك انشراحك ، وتزيل قلقك .

٢ — لا تكثرى بعيوب الآخرين . فمن المحقق أن لزوجك عيوباً ، ولو أنه كان مَلاَكا لما تزوجك ! ألا ترين أن هذا صحيح ؟ وقد سئلت إحدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تخلق النكد لزوجها ولا تكف عن

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :

The « Save-a-Life League » 505 Fifth Avenue New York  
City N. Y. U. A

لومه وانتقاده : « ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدمتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست في مكانها تدون محاسن زوجها إلى جانب عيوبه ، وشد ما دهشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل إليك أنك تزوجت من رجل أنانى طاغية متسلط ؟ فقد تجددين لفرط دهشتك ، أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك إليهم .

٣ — وثقى صلاتك بجيرانك : نصح لإحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص يصادفها عقب خروجها من الفصل فراحت في خلال ركوبها « الأتوبيس » تتصور في خيالها النسيج الذى تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين يركبون معها وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث إلى الناس وتتودد إليهم ، عسى أن تأتى القصة أدنى إلى الواقع . وهى الآن امرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معاشرته الناس . وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب الناس إليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثقى صلاتك بهم ، منعا للوحدة التى تجر القلق في أذيالها .

٤ — ضعى برنامجا للغد قبل أن تأوى الليلة إلى فراشك . لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات إلى الدوران في حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم إنجازها ، دون أن ينجزن عملا يذكر . ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت . ومن ثم اقترحت المدرسة علاجاً لهذه العجلة ، وما يأتى في ركبها من القلق ، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة أنجزت الزوجات عملاً أكثر من ذى قبل وقَلَّ تعبن وأيضاً عن ذى قبل ، وأحسنن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لإنجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرن . ان كل سيدة ينبغي أن تخصص من يومها جانباً للترين ، والعناية بمنظرها . ورأى الخاص أن إطمئنان السيدة إلى جمال منظرها . وأناقاة ثيابها ، يتناسب عكسياً مع القلق ، أى كلما زاد هذا قل ذاك .



٥ — وأخيرا .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شئ يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة في مدرسة بوسطن ، تستمع إلى الأستاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادئ الإسترخاء — التى أسلفنا ذكرها — ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الإسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الإسترخاء ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق .

نعم ، إنك بوصفك زوجة ، ينبغي ، لك أن تسترخى ، وإن لك مزية يحسن بك أن تستغلها ، تلك أنه يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم . فمهما يبدو هذا القول عجبا إلا أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هى أنسب للإسترخاء من مخدع مكسو بالحريز .

وإليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها فى البيت . مارسها مدة أسبوع ، ثم انظرى أية نتيجة سوف تجديها على منظرِكَ ورشاقتك :

(أ) استلقى على الأرض كلما أحسستِ بالتعب ، وارخى العنان لجسمك ليملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبى حول نفسك إذا أردت — كما يفعل الأطفال — افعلى هذا مرتين فى اليوم .

(ب) اغمضى عينيك وأنت فى ضجعتك تلك — وقولى فى نفسك همسا ، شيئا كهذا الذى يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كأنى والطبيعة أنشودة واحدة » أو إذا شئت ، ابتلى الى الله واضرعى همسا وأنت مغمضة العين .

(ج) إذا لم يسمعك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار — مثلا — ففى وسعك ، على الأقل أن تجلسى برهة على كرسى ويحسن أن يكون خشبيا ، مستوى القاعدة — اجلسى على هذا المقعد كتمثيل الفراغة ، وضعى راحتى يديك على ركبتيك .

(د) والآن .. اشددى أصابع قدميك إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخها .. وكررى هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : اشددى عضلاتها إلى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخها حتى إذا وصلت إلى عنقك أديرى رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

(هـ) هدنى أعصابك باجتناب أنفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجا » الهنود كانوا على حق حين قالوا « ان التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

(و) تخيلى التجاعيد المرتسمة على وجهك ، ثم اعمدى إلى ازالها .. تخيلى التجعيدة المرتسمة بين حاجبيك ، ثم امحها من مخيلتك وكذلك افعلى بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعلى هذا مرتين فى اليوم ، فرما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل أو التدليك وربما استطاع الإنشراح الداخلى أن يزيل آثار الإنقباض ويمحوها محوا .

\*\*\*

## الفصل السادس والعشرون.

### التزم في عملك هذه العادات الأربع

### تق الأعياء والقلق

١ — اخل مكتبك مما عليه من أوراق خلا ما كان منها متعلقا بالمسألة التي بين يديك .

يقول « رولاند ولير » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكدس الأوراق فوق مكتبه أكواما ، الفرق الشاسع بين إنتاجه الراهن ، وإنتاجه فيما لو أخلى مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التي بين يديه » .

ولو أنك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنطنجتون . لرأيت خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها ، وهى « النظام هو القانون الإلهى الأول » . وأولى بالنظام أن يكون القانون الأول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف : فمكتب الموظف العادى مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق نظرة على إحداها منذ أسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر فى « نيواورليانز » بأن سكرتيه عمد يوما الى تنظيف مكتبه ، فعثر على « آله كاتبة » كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين أكوام الأوراق التى تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب يموج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل ببث التوتر والانقباض ، والقلق فى النفس . بل إنه كفيل بأكثر من هذا فإن مواصلة الانشغال بمائة مسألة ومسألة فى آن معا ، لخلق بأن يحجر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة المعدة أيضا ، فضلا عن التعب والقلق .

## ٢ — الفعل الأهم فالمهم :

يقول « هنرى دوفترى » مؤسس « شركة خدمات المدن » citiesservicecompany : « ان ثمة شيئين لايشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها فى الأهمية » .

وصرح « تشارلى لكمان » — الذى نشأ نشأة بسيطة . ثم وصل فى مدى اثنتى عشرة سنة إلى منصب مدير شركة « بيسودنت » ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار فى العام — بأنه مدين بنجاحه الباهر إلى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما « دوفترى » إنهما لايشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ فى الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجارى ، أن المرء عاجز فى أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها فى الأهمية ، ولكنى أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الإمكان — من حيث درجة الأهمية — أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن « جورج برناردشو » لم يرسم لنفسه برنامجا قَدَّم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح ألا يذيع صيته ككاتب ، وأن يقضى طوال عمره كما كان صرافا فى « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومى كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج إلى الغاية التى ينشدها .

٣ — إذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد إلى حسمها فور ظهورها .  
لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم إلى غد .

حدثنى « هـ . ب هاول » أحد طلبتى السابقين ، أنه حين كان عضوا فى مجلس إدارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى أن القرارات التى تتخذ فى المجلس قليلة ضئيلة بالقياس إلى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك

أن أصبح كل عضو بصطحب معه في نهاية الإجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها في البيت . وعندئذ اقترح « هاول » على المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط أن لا تطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم في المسألة التي تسبقها . وأخذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التي طال بحثها وتأجيلها ، ولم يعد العضو يضطر إلى حمل حزمة من المستندات في بيته ، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل بعضها فوق البعض .

#### ٤ — تعود النظام ، والركون إلى الغير ، والاشراف :

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافرهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون إلى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شيء بأنفسهم . نعم ، أن من الصعب إلقاء المسؤوليات على عاتق الغير ، وخصوصا إذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، لكن الركون إلى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمال إذا أراد أن يتفادى الإعياء والتوتر والقلق . فالرجل الذي يؤسس عملا ، ثم لا يتعلم كيف ينظمه ، ويوزع أعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على إدارته ، غالبا ماتراه في الحلقة الخامسة من عمره أشبه بشيخ فان ، من فرط ماركبه من القلق والتوتر .

\*\*\*

### الفصل السابع والعشرون كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ « أليس » مثلا .. و « أليس » هذه فتاة عاملة — أية فتاة عاملة — تسكن في الشارع الذي تسكن فيه .. إنها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فإذا ذهبت إلى بيتها مع غروب الشمس ألفتها متعبة مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والإعياء في مشيتها ، وعلى قسماات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها أنها ذاهبة إلى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتوسل إليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس إلى المائدة وما زال الإعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التليفون : وإذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة في المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط في أوصالها وتثب وثبا إلى غرفتها فترتدي رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت ، وتظل خارج البيت إلى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو .. فإذا عادت إلى البيت أنكرتها أمها . إنها ليست تلك الفتاة التي عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . إنها في هذه اللحظة ، وقد أوشتك الصبح أن يتنفس ، تتوسل إلى النوم ، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

أكانت « أليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس إلا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلقتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تيرمها بعملها ، وربما تيرمها بالحياة إطلاقا . ولهذا الفتاة « أليس » في الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن إتجاهك الذهني أفعل في جلب الإعياء من الجهود الجسماني الذي تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » في مجلة « أرشيف علم النفس »<sup>(١)</sup> مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب أجراها لمعرفة أثر السأم في اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات في مواد تثقل عليهم ، ولاتحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم الناس ، وشكا منهم صداعا ألم به ، وشكا فريق آخر ألما في عينيه ، بل شكا فريق ثالث اضطرابا في معدته . فهل كان كل ما شكا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فدل فحصها على أن ضغط الدم في الجسم ، وامتصاص الأكسجين به يقلان فعلاً عندما يحل في نفس إنسان ، فإن زال السأم عادت عمليات الجسم إلى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلما نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا : ومن أمثلة ذلك أنني ذهبت في أجازة ، إلى آجام المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وأمضيت هناك بضعة أيام أتمتع بالصيد على شاطئ « خليج كورال » وأشق طريقى وسط الأحرار ، وأتسلق جذوع الأشجار التي تسد الطريق . ولكننى ، بعد مضي ثمانية أيام على تلك الحال ، لم أحس بالتعب قط .. لماذا ؟ لأننى كنت مبتهجا منشرجا . ولكن ، هب أننى تبرمت بالصيد ، فترى كيف يكون إحساسى ؟ كنت ولاشك أستشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثوروندايك » ، الأستاذ بجامعة كولومبيا ، يجرى

تجارب على القلق ، كان يغرى الشباب بالبقاء مستيقظين أسبوعا كاملا تقريبا ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة أعمال لهم . فلما أنتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب الأصيل في نقص إنتاج المرء هو إحساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله » فحيث تكون اللذة في العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد يثقل ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك النكد صباحاً ومساء ، في حين يخف عليك أميالا برفقة من تبادل لك الحب والوداد ! .

فماذا يتعين عليك أن تفعل اذن ؟ انظر إلى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة في إحدى شركات البترول بمدينة « تلسا » بولاية أوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والإحصاءات . وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعتزمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — أن تحيل هذا العمل البغيض إلى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى . « الإستمارات » التى ملأتها في اليوم السابق وتعزم أن « تحطم » الرقم الذى ضربته بالأمس ! هكذا كانت في كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه « الإستمارات » البغيضة أكثر مما فى وسع أى زميلة لها أن تنجزه ، فماذا أجدى عليها هذا ؟ اطراء ؟ كلا ! .. شكر ؟ كلا ! . ترقية ؟ كلا .. وإنما وقاها القلق الناشئ عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . وإقبالا على العمل وقد تسألنى أنت أيها القارئ كيف عرفت القصة وأقول لك أن السبب بسيط .. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة ! .

فإذا كان عملك بغيضا إليك ، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا ، أو ممتعا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى أنه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لازعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحننا العالم النفساني « وليم جيمس » بأن نبدو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جرا. أقبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة . وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ، ولذة واقعية .

روى لى « ه . ف . كالتنبورن » — المعقب الشهير على الأخبار — كيف أحال عملا بغیضا إلى نفسه إلى عمل ممتع مسل . فحين كان فى العشرين من عمره ، عبر الأطلسى على ظهر سفينة لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها ، فلما هبط إلى إنجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم وصل إلى باريس وهو فى غاية الفاقة والبؤس . وهناك « رهن » آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها أجرا لإعلان نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب عملا . وأثمر الإعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدى الأطفال . وبدأ كالتنبورن بطرق بيوت أهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية . وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى العام الأول خمسة آلاف دولار ، وأصبح من أكثر البائعين نجاحا فى فرنسا جميعا !

فكيف تسنى له أن يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية ؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات التى سوف يحتاج إليها فى مهمته كبائع ، ومن ثم أخذ يحفظها عن ظهر قلب . ثم كان يقصد إلى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ، فتخرج له الزوجة ، وهناك تنساب من فم « كالتنبورن » العبارات المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ، فيعرض عليها بضاعته من اللعب ، فإذا وجهت إليه سؤالا هز كتفيه وقال : أنا أمريكى .. ولأعرف الفرنسية « ثم ينزع قبعته ويشير إلى السيدة وإلى ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى أسمعها لها .. وهناك تضحك السيدة ملء شديها ، فيضحك هو بدوره ، ويعرض عليها المزيد من اللعب !

ولقد صرح لى كالتنبورن بأن ذلك لم يكن سهلا ولا ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضى فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرأة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلا : « اسمع كالتنبورن ، لابد لك من مزاوله هذا العمل إذا أردت أن تعيش . فإذا كان لابد من مزاولته ، فلماذا لا تجعل منه شيئا مسليا ؟ لماذا لا تتخيل نفسك فى كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح ، وكأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع فى هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت مستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم إلى أنفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

أترى أن حديث الإنسان لنفسه عمل سخيى أليق بالأطفال ؟ كلا . على العكس . إنه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث . فإن « حياتنا من نسج أفكارنا وخواتمنا » وأنت بحديثك إلى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك إلى نفسك عن الأشياء التى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والإنشراح .

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة ، وسعت أن تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلا عليك ، نعم ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريدك رئيسك ، ففكر تماما فيما يجديه عليك الإستمتاع بعملك من ثمرات . وذكر بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجدك بمرور الأيام ، رقيقا فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الربح .

## الفصل الثامن والعشرون

### كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يجتاحك القلق إذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم ؟ اذن فقد يدهشك أن تعلم أن « صمويل أنزماير » — المحامي الذائع الصيت — لم يحظ في حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على أن هاتين علتين أنهما ستفارقانه . من أجل ذلك عوّل صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير في علته ، لقد كان إذا أراد النوم فاستعصى عليه لم يلحف في الطلب ، بل يقوم إلى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، وأصبح مفخرة جامعة نيويورك . ولازمة الأرق ، حتى بعد أن تخرج في الجامعة ، ومارس المحاماة ، ولكنه لم يمتثل لقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضالة حظه من النوم كان محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل أنه كان يبذل مجهودا يفوق ما يبذله أقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان يعمل بينا زملاؤه نياما ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوى يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات . وفي عام ١٩٣١ ، تقاضى في قضية واحدة مليوناً كاملاً من الدولارات ! وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين .. ولكن الأرجح أنه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، إلا أن أحدا منا لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقته . كل ما نعلمه أن النوم « عادة » اعتدناها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لإراحة أجسامنا ، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا أن ننام على الاطلاق ، فقد حدث

في خلال الحرب العالمية الأولى أن أصيب « بول كيرن » ، وهو جندى مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندى من إصابته ، ولكنه . لفرط العجب ، لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء إنه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر .. فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكأن « بول كيرن » كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب .

ولعل القلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » . الأستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقط إنسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق ، ويستमित للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق فى هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتمان » كذلك ان معظم القلقين على الأرق ينامون فى الواقع ، أكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك أن واحدا من أفذاذ المفكرين فى القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا فى غرفته بأحد الفنادق — كان لا يفتأ يشكو إلى كل من يلقاه بأنه لا ينام من الليل شيئا ، وأن الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل . وكان يعتمد أحيانا إلى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليحلب له النوم .. وفى ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس — بجامعة أكسفورد — ليلتهما فى غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفى الصباح التالى شكّا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع أن الأستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الإحساس بالسلام والطمأنينة ، وفي ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « إن من أهم مقومات النوم التي عرفت في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيباً ، فإن الصلاة أهم أداة عرفت إلى الآن لبث الطمأنينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب .

فإذا لم تكن رجلاً متديناً ، فتعلم الإسترخاء بالوسائل الطبيعية . ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتيك لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدأ فنأمر الفكّين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالي بالإسترخاء فلا نلبث أن نستغرق في النوم دون أن ندري سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الإجهاد البدني بمزاولة رياضة كالسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمارين رياضية أيا كانت تحس بعدها بالتعب ... فإذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم ، حتى لو كنت يقظاً . نعم ، فإن المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذي يداهمهم ، حدثني الدكتور « فوستر كينيدي » أخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى في خلال انسحاب الجيش الخامس الإنجليزي ، جنوداً نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض في شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود .

أننا لم نسمع الآن عن شخص « انتحر أرقاً » ولا نظننا سنسمع عن هذا الشخص في المستقبل ، فالأرق لا يقتل ، والطبيعة ترغم كل إنسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الإنتحار يذكرني « بحالة » وصفها الطبيب النفساني الدكتور « هنرى لنك » في كتابه « الإنسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك في الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق » قصة مريض كان يبغي الإنتحار ، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدال الطين بله ، فقال للرجل : « إذ كنت معترفاً بالإنتحار ، على أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . اجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتاً .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرة واحدة . بل جملة مرات ، وفي كل مرة كان يشعر بالتحسن في حالته الذهنية وحسب ، بل في حالته الصحية أيضاً ، وفي الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، ألقى بنفسه من الإجهاد بحيث وقع في نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها !

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، إليك خمس قواعد :

- ١ — إذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل أرتماير » : قم إلى مكتبك واكتب ، أو إقرأ ، حتى يتسلل النعاس إلى عينيك .
- ٢ — تذكر ألا أحد مطلقاً مات أرقاً ، وإنما القلق الذى يلزم الأرق هو مبعث الضرر .

- ٣ — جرّب الصلاة قبل النوم فإنها خير أداة لبث الأمن في النفوس ، حة في الأعصاب .

- ٤ — أريح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالإسترخاء حتى تسترخى .

- ٥ — زوال أحد أنواع الرياضة البدنية ، فإذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام .

## الجزء السابع فى سطور

ست طرق تفيك الإعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك  
القاعدة رقم ١ :

استرح قبل أن يدركك التعب .

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخى وأنت تزاوّل عملك .

القاعدة رقم ٣ :

إذا كنت زوجة ، فتعهدى صحتك وجمال مظهرك بالإسترخاء فى منزلك .

القاعدة رقم ٤ :

اكتب هذه العادات الأربع :

(أ) أخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص المسألة التى بين يديك .

(ب) إفعل الأهم فالمهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

(د) تعود النظام والركون إلى الغير ، والإشراف .

القاعدة رقم ٥ :

لتتقى القلق والإعياء أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦ :

تذكر أن أحداً لم يمّ أرقاً ، وإنما القلق الذى يلزم الأرق هو مبعث الخطر .

## الجزء الثامن

### كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

#### الفصل التاسع والعشرون

#### القرار الحاسم فى حياتك

( فى هذا الفصل أتحدث إلى الشباب — من الجنسين — الذين لم يوقفوا إلى العمل الذى يلائمهم . فان كنت من هذه الفئة ، فقد تجد فى هذا الفصل عوناً كبيراً : )

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثاً من اللحظة التى يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات فى حياتك .. قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك سعادتك وصحتك ونجاحك .

الأول : كيف تكتسب عيشك ؟

هل تصبح مزارعاً ، أم مهندساً ، أم كيميائياً ، أم كاتباً على الآلة الكاتبة ، أم طبيباً ، أم أستاذاً فى الجامعة ؟

والثانى : من تختارها لتكون أماً ( أو من تختارنه ليكون أباً ) لأطفالك ؟

وحسم هاتين المشكلتين ، فى أغلب الأحيان ، لا يعدو أن يكون ضرباً من المقامرة ، وفى ذلك يقول « هارى إيرسون فوزديك » : « كل شاب ينقلب مقامراً حين يختار لنفسه عملاً يرتزق منه .. إنه فى هذه الحالة يقامر بحياته ! » .



فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

أولا — حاول ما أمكنك أن تجد عملا يلذ لك : ولقد سألت ذات مرة « دافيد جودريتش » ، رئيس مجلس إدارة « شركة جودريتش لإطارات السيارات » ما أهم عوامل النجاح في العمل ؟ فأجاب « أن يجد المرء لذة في عمله ، فإذا استمتع بعمله ، فإنه يقضى الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها ، ويكون أحساسه وهو يؤدي عمله كإحساس من يلهو »

وقد كان « أديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، أديسون ، بائع الجرائد ، الذى حُرِمَ التعليم في صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، أن يحدث إنقلابا في تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « إننى لم أعمل يوما واحدا في حياتى ، بل كنت ألهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة في العمل وأنت لاتدرى أى أنواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتني « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين في شركة « ديبونت » قائلة : « إن أكبر مأساة » يواجهها الشباب ، في رأيى ، هى أن الكثيرين منهم لا يعرفون أى أنواع العمل يبتغون » . وقالت « مسز كير » إنها لاحظت تلك الظاهرة حتى في خريجي الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد إليها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث ( أو درجة أستاذ من جامعة كورنل ) فهل لديك عمل لى ؟ « إنه يطلب عملا — أى عمل — دون أن يدري أى أنواع العمل هو كفاء لأدائه ! .

ولعلك تجد شيئا من الغرابة في إدماج فصل كهذا في كتاب يعالج القلق ، والحق أنه لا مجال للغرابة على الإطلاق ، ومتى أدركت كم من القلق ، والضجر ، والإرهاق يجره علينا عمل نجد الغضاضة في مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة . واسأل من جرب . اسأل أباك ، أو جارك ، أو رئيسك .

فنصيحته إلى كل شاب اذن هى : لاتقبل عملا ترى أنك « مرغم » على قبوله ، ولو كان على حساب رغبة والديك وأسرتك . لاتقبل عملا ما لم تشعر في قرارتك أنك ميال إليه . ولأبأس ، مع هذا ، أن تقدر مشورتها حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشت أو أكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهبه لك إلا التجارب الطويلة ، ولكن إعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر بين يديك أنت ، فأنت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه في هوة الشقاء .

وأحب بعد هذا أن أقترح عليك الإقتراحات الآتية — وبعضها ليس مجرد إقتراحات بل إنذارات — كى تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

### ١ — تستطيع أن تلجأ إلى ما يسمى بالإرشاد المهني .

#### Vocational Guidance

ولا أجزم بأن هذا الإلتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصيح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الإرشاد المهني لم يبلغ أشده بعد ، وإن كان ينتظر له مستقبل باهر . فإذا شئت الإلتجاء إليه ، فابحث عن أقرب مركز للإرشاد المهني واقصد إليه على ينبغى أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « إقتراحات » ، أما إتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

### ٢ — امتنع عن الوظائف والأعمال التى غصت بالعاملين حتى

فاضت .

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالبا ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا . لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب .. خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عُرضت عليهم

للإختيار ! وفعلت أربعة أمحاس الطالبات بالجامعة الشيء نفسه . فلا عجب اذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتنفسى الأمراض النفسية ، في طائفة ذوى « الياقات البيضاء » <sup>(١)</sup> فحاذر أن تدلى بدلوك في الميادين الغاصة بمرتاديه ، كالمحاماة ، والصحافة ، والإذاعة ، والسينما .

٣ — تجنب الأعمال التى ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة وأنفق الأسابيع بل الأشهر ، إذا لزم الأمر فى التحرى والإستعلام ودراسة كل ما يتعلق بإحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين أنفقوا فى تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق فى تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق أسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى استطاعتك أن تقصد إليهم فى مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا فاكسب لهم شيئا كهذا : « أكون شاكرا لو تفضلتم بإسداء يدكن أنساها لكم . إننى أطلب النصح . فأنا شابا فى الثامنة عشرة ، وأفكر جيدا فى أن أدرس لكى أصبح مهندسا معماريا ، وأود قبل أن أتخذ قرارا حاسما أن أسألكم النصح ، فإذا كان العمل يملا كل وقتكم فى المكتب ، فإننى أكون جد شاكر لو أوليتمونى

(١) ذؤو الياقات البيضاء ( White Collar ) تعبير أمريكى يطلق على أولئك الذين يزاولون عملا رتبيا لا يختلف يوما عن يوم ويتطلب منهم الجلوس إلى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

شرف مقابلتكم فى البيت ، وهذه هى الاسئلة التى أرجو أن تجيبونى عليها :  
« أ — لو أنك تبدأ حياتك من جديد . أكنت تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ »

« ب — هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟ »

« ج — لو درست الهندسة المعمارية أترى يصعب على أن أجد عملا ؟ »

« د — إذا كنت ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخل فى السنوات الخمس الأولى من إشتغالى ؟ »

« هـ — هل من مميزات ، وهل من عيوب ، فى مهنة الهندسة ؟ »

« و — لو أننى كنت ولذك ، أكنت تختار لى أن أكون مهندسا معماريا ؟ »

فإذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فإليك اقتراحين يساعدانك على إتمام هذه المهمة :

الأول — اصطحب معك شابا من سنك . فسوف يشجع أحدهم الآخر على مواجهة الموقف ، فإذا لم تجد صاحبا من سنك ، فاطلب إلى والدك أن يصحبك .

الثانى — تذكر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة . أنك تعترف ضمنا بقيمته وقدره ، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصح إلى الشبان والأحداث .

فإذا ترددت فى كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد إلى مكتبه فى غير موعد ، وقل له إنك تكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما .

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين فالفيتهم جميعا في شاغل عن مقابلتك ( وهو أمر بعيد الاحتمال ) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائما أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين في حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصي الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لاينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح في جملة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يخفق في كثير من الأعمال ، فهناك أنا..

فإننى أعتقد أن في وسعى ادراك النجاح ، وإدراك المتعة في العمل أيضا ، لو أننى زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الإعلان ، تحرير صحيفة إقليمية ، التعليم ، كما أعتقد من ناحية أخرى ، أننى كنت أقضى العمر تعسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : إمساك الدفاتر ، الهندسة ، إدارة فندق أو مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآلية ، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى .

## الجزء التاسع

### كيف تزيل متاعبك المالية

#### الفصل الثلاثون

#### ٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو أننى أعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لا كتبت هذا الكتاب ، ولكان الأرجح أن يكون مكانى في البيت الأبيض ، إلى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ! ولكن شيئا واحدا يمكننى أن أفعله ذلك أنى أستطيع أن أحيلك إلى مراجع موثوق بها في هذا الموضوع ، أقدم إليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء في إحصائية نشرتها مجلة « ليديزهوم » اليومية أن « سبعين في المائة من القلق الذى نعانية مرجعه إلى المال » . كما جاء في تلك الإحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة في المائة . وقد يصدق هذا في كثير من الأحيان ، ولكنه في أكثر الأحيان لا يصدق .

مثال ذلك : أننى استطلعت رأى أخصائية في الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « وانا ميكر بنيويورك » وأمضيت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة . تُعين القاصدين إليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رأيت أن ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الإنفاق وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى الذى يشكو منه القلقون على ضالة موارد ، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال » .

وسوف يقول كثير من القراء: « كم أتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجي » في مكافئ ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التي لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذي أتقاضاه .. ولقد كنت أشتغل في إحدى مزارع ميسوري عشر ساعات في اليوم ، وكنت أتقاضى على هذا العمل الشاق .. كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات ( أى نحو قرشين ) وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته في بيت بلا حمام ، ولا ماء جار ! وأتحيل كيف ينال في حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! وأعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر « الأتوبيس » على ضالته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب إلى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لا يملك أجر الكؤاء ! كل هذا وأتصوره لأننى قاسيته .. ولكنى حتى في تلك الأيام العصبية وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مرى من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج نفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولاً عن عملك في كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن .. أى القواعد تلتزم في شؤونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ إليك إحدى عشرة قاعدة :

### ١ - دُونَ أوجه الإنفاق جميعها :

حين شرع الأديب الإنجليزي « أرنولد بنيت » يمارس عمله في لندن ككاتب روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمه كل ما أنفقه ، والأوجه التي أنفق فيها . أترأه كان يعجب أين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت . وقد راق له تلك الفكرة ، حتى انه دأب على الاحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد أن غدا

كاتباً ذائع الصيت ، وثريا أمثل ، وابتاع « بخنا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » ( الأب ) يحتفظ بدوره بدفتر يدون فيه نفقاته الخاصة ، فإذا أوى إلى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفي أى الوجوه أنفقه .

فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه إنفاقها . تقول : إلى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحتم ، فإن خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ هذا السجل مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة إن استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، إنما يطلعنا على الأوجه التي ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول إنك تعلم في أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسنا . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست إلا واحدا في كل ألف . لقد حدثنى مسز ستابلتون بقولها إن القاصدين إليها كثيرا ما يجهدون أفكارهم في محاولة تذكر الأوجه التي ينفقون فيها أموالهم . فإذا دَوَّنت هذه الأوجه التي يذكرونها على ورقة ثم أطلعهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « أهذه هى الوجوه التي ننفق فيها مالنا ؟ » ولا يصدقون !

### ٢ - إجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل احتياجاتك :

حدثنى « مسز ستابلتون » بقولها : « إنك قد ترى عائلتين تعيشان جنبا إلى جنب ، وفي بيتين متشابهين . ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وإيرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فإن احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافا جوهريا عن احتياجات الأخرى . لماذا ؟ لأن الناس مختلفون أصلا ، ومن ثم ينبغي أن تكون الميزانية « شخصية » تلائم صاحبها دون سواه . »

وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة ، وتروّض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هي أفضل ما يحيطك بسياج من الاستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان الاستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ وقبل كل شئ احص نفقاتك واعرف أوجه الإنفاق . فإذا عجزت عن الملاءمة بين « الدخل » و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

### ٣ — تحر الحكمة فى الإنفاق :

وأعنى بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل مايمكن بأقل مايمكن من المال . وأعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين فى فن « الشراء » يبتاعون لشركاتهم أفضل مايمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وأنت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لاتتبع خطاهم ؟

### ٤ — لاتصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » أنها لاتخشى شيئا بقدر ما تخشى أن يطلب إليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : « إن دخلا قدرة خمسة آلاف دولار هو الأمل الذى يداعب معظم الأسر . وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والإتزان فى الانفاق ، حتى إذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت أنها وصلت إلى شاطئ الأمان حيث لامبرر لحكمة أو إتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتا وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لاتلبث أن تنقلب شقية تعسة ، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد الدخل »

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا ينبغى أن يزيد حظة من الإستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة : العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بما لهم فى أعناقنا من ديون ؟ .

### ٥ — أجعل لنفسك رصيда ينفعك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ وألفيت نفسك مضطرا إلى الاستدانة لمواجهة ، فإن عقود شركات التأمين والسندات المالية . وأسهم شركات الإدخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل أن تبتاع شيئا من هذه السندات ، وأن من الممكن الاقتراض فى مقابلتها وقت الشدة .

وهب أنك لاتملك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سندات ، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة أو ما شبههما من الممتلكات ، فإلى من تذهب للإقتراض ؟ إلى المصرف بالطبع .

ثم هب ، أنك لاتملك ما تقترض فى مقابله اللهم إلا أجرك أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة فى الاقتراض مقابل ضامن ، أو مقابل مرتبك أو أجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات فى الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فإنها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانونى الذى يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح إذا توانيت فى السداد ، ومن ثم تحقق قبل الإستدانة إنك ستسارع بالسداد .

### ٦ — أؤمن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطارئ :

إن التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من

زَلَّة قدمك في أرض الحمام ، إلى إصابتك بالحصبة . كلا وإنما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجلييلة التي تعلم أنها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالي تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

#### ٧ — اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين إلى أرملةك نقدا :

إذا شئت أن تؤمن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة إلى أسرتك بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون اير » — رئيسة « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك — مثل بأرملة سلمت ولدها عشرين ألف دولار هي قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الحيرة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، ومازالت مشردة إلى الآن ... وضربت مثل أرملة أخرى أقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن أكّدت لها أن سعرها سيتضاعف في أمد قصيرة . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عُشر المبلغ الذي اشترتها به .

فإذا كنت جادا حقا في حماية أرملةك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لاتفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الإقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم اثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدي ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتي لهن دخلا ثابتا مكفولا .

#### ٨ — علّم أبناءك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته في مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيل وستون نثل » . فقد وصفت في ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من

المصرف الذي تعامله ، وأعطته لابنتها التي لا تزيد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة إذا تسلمت « إيرادها » الشهري « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم إذا احتاجت إلى شيء في خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذي تريده ، ولاتفتأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » في « المصرف » لتطمئن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وإنما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسئولة عنه .

#### ٩ — تستطيعين ياسيديتي ، أن تستخرجي المال من موقدك :

إذا فرغت ، يا سيدتي ، من عمل الميزانية ، ورأيت أن « إيرادك » لا يمكن ملاءمته مع نفقاتك ، فعليك أن تختاري أحد أمرين : إما أن تمتثل للقلق ، والهَم ، والشكوك ... وإما أن تشرعي في اكتساب المزيد من المال لإضافته إلى دخلك . وكيف ؟ سَأَدع مسز « نللي سبير » تحدثك عما فعلته ففي عام ١٩٣٢ ألقت « مسز سبير » نفسها تعيش وحدها بلامعين ، في شقة ذات ثلاث غرف ، بعد أن توفي زوجها وتزوج كلا ولديها . وفي ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات في حانوت للحلوى ، فرأت إلى جانب المرطبات بعض الفطائر التي ينقصها الإلتقان ، فسألت صاحب الدكان ، هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل إليها فطيرتين بمثابة « عينة » . فقالت « مسز سبير » : وبرغم أنني طاهية ماهرة إلا أننا كنا نستخدم على الدوام طاهية ، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر في حياتي على اثنتي عشرة فطيرة ، فلما طلب إلي الرجل أن أصنع له فطيرتين ، لجأت إلى جاره لي وطلبت إليها أن تصف لي كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدي في إتقانهما ، وأعجب الرجل — أو أعجب زبائنه — بهما ، وفي اليوم التالي كنت أعد له خمس فطائر ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة في العام ، أصنعها كلها بيدي ، وفوق موقدي ، وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار في العام . ثم تزايدت

الطلبات على « مسز سبير » فاضطرت أن تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسز سبير » هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواقدهن ، ودون أن يتكلفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن ! .

والهدف الذى أسعى إليه من سرد هذه القصة هو أن « مسز سبير » هذه ، بدلا من أن تمثل للقلق على مشكلاتها المالية ، أقدمت على أمر إيجابى جنبها القلق ، ومدّها بالمال فى آن واحد .

والآن إلتفتى حواليك ، فسوف تجددين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فإذا وسعك أن تدرى نفسك على الطهو الجيد ، فإن فى استطاعتك أن تنشئ مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

#### ١٠ — لا تقامر :

لايثير عجبى شئ بقدر ما يثير أولئك الذين يأملون فى جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو بآلات المقامرة الأخرى ، أعرف رجلاً يكسب من إدارة ناد للمقامرة ، ولكنى ما عهدته إلا مُزدرىا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة إلى حد الإقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سماسة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالا من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فمما يدعو إلى الدهشة والأسف معاً أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

١١ — إذا لم نستطيع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقفل أنفسنا حسرة على ما ليس منه بد :

إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل إتجاهنا الذهنى ، ونظرتنا إلى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غيرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوءنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى آخر الأمر ، غير راضى بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنكولن ، واستدان من بعده واشنطن ، لينفقا على حملاتهما الإنتخابية . فإذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغى أو نريد ، فلا ينبغى أن نسسم حياتنا ، ونعكر مزاجنا ، من فرط القلق والهَم . دعنا نواجه الأمر بحكمة الفلاسفة . قال « سينيكا » أحد فلاسفة الرومان العظام : « إذا بدا لك كل ما لديك قليلا ، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما لديك قليل » .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها ، لما وسعك إلا أن تتناول ثلاث وجبات فى اليوم ، وإلا أن تنام ، وفى فراش واحد فى وقت واحد .

## الجزء العاشر

## قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق

## هاجتي المصائب مجتمعة

## بقلم س . ا . بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

\* \* \*

في صيف عام ١٩٤٣ ، خيل إليّ أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلي . وكنت قد أمضيت من عمري أكثر من أربعين سنة في حياة طبيعية لا تعترها المنغصات أو المشكلات ، اللهم إلا مالا ينجو منه زوج ، رَأب ، ورجل أعمال مثلي . وكنت قد تعودت مجابهة كل ما يتصدى لي من المشكلات في سهولة ويسر ، ثم انقضت على رأسي فجأة ست مشكلات كبرى نجبر بعضها بعضا . وهذه هي المشكلات الست :

١ — أوشكت المدرسة التي أملكها على الإفلاس . إذ انفض عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل إتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الإدارية في هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ — انخرط ابني الأكبر في صفوف الجيش فحاق لي من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء في صفوف الجيش .

٣ — شرعت بلدية « أوكلاهوما » في إخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها إلى مطار . وكان مسكني — الذي ورثته عن أبي —

يدخل في نطاق هذه المساحة . وكنت أعرف أنني لن أعوض عنه إلا بمقدار عُشر قيمته الحقيقية ، فضلا عن أنني سأفقد منزلي في الوقت الذي اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا رب عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ — جفت البئر القائمة وسط مزرعتي والتي تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حُفرت بالقرب من بيتي ترعة لتصريف مياه الري . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عُرضة لاستيلاء السلطات عليها في أي وقت لإنشاء المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب إلى بيتي في صفائح مدي شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ — كنت أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التي أديرها ، ولم يكن في وسعي ، نظرا للقيود المفروضة على إطارات السيارات أن أجدد إطارات لسيارتي ، ومن ثم ركبني القلق خوفا من أن أضطر إلى الإنقطاع عن عملي إذا انفجرت إطارات سيارتي القديمة .

٦ — تخرجت كبرى بناتي في المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد .. وكانت تطمع في الذهاب إلى الجامعة . ولكنني لم أكن أملك ماأنفق منه على تعليمها العالي ، وتوقعت أن يدركها الهم إن أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفي ذات مساء ، بينما أنا في مكتبي أستعيد قلقي وهمومي ، قررت أن أدون مشكلاتي جميعا ، إذ خطر لي أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أعانى ، ولم يكن من عادتي أن أبالي بالمشكلات التي أرى إلى حلها سبيلا ، ولكن خيل إليّ أن مشكلاتي الحاضرة دون حلها خرق القتاد . ومن ثم رحت أدون هذه المشكلات التي أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، أنني دونتها . وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم في ذات يوم . بينما أنا أقلب أوراق عثرت على قائمة المشكلات الست التي هددت صحتي يوما بالبوارج . فقرأتها في كثير من الشغف والاهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط !... واليك ماحدث .



١ — رأيت أن القلق الذى إنتابنى خشية إفلاس المدرسة لاجل له ولاداع ، فقد عمدت الحكومة إلى مد مدارس الأعمال بإعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوھيها على مختلف الأعمال ، وما لبث مدرستى أن ضاقت على رحبها بالطلبة .

٢ — كما وجدت أنه ليس ثمة ما يدعو إلى القلق على نجلى الملتحق بالجيش ، فقد كان فى طريق عودته إلىى سالما .

٣ — ورأيت أن الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل إنشاء مطار لم يعد هناك مايبرره ، إذ انبثق البترول على بُعد ميل واحد منها ، ومن ثم صرف النظر عن الإستيلاء على هذه الأرض .

٤ — ورأيت أيضا أنه لاجل للقلق على البئر التى جفّت فى أرضى ، فما أن علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى حتى بادرت إلى حفر بئر أخرى .  
٥ — وكذلك وجدت أن خشيتى من انفجار إطارات سيارتى كلها أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . إذا أنا أحكمت قيادة سيارتى فبوسع إطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ — كما رأيت أن إشفاقى من مواجهة ابنتى بعجزى عن إتمام تعليمها لم يعد ما يدعو إليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما أسند إلىى عمل اضافى ، وبهذا تميا لى المال للإنتفاق على تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون : إن تسعة وتسعين فى المائة مما نشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث إطلاقا ، ولكن لم أكن أعير هذا القول اعتبارا حتى لمستته بنفسى .

وإلى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى أجزل الشكر ، فقد علمتني درسا لا أنساه .. علمتني عقم الإشفاق من شئ لاسيطرة لنا عليه ، وقد لا يحدث إطلاقا .

تذكر أن اليوم هو « الأمس » الذى أشفقت من مواجهته وأسأل نفسك على الدوام : كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث ؟ .

**إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي**

**مع تحيات : MICO MARK**

**Mico\_maher@hotmail.com**

## أستطيع أن أتحول الى رجل سعيد

بقلم روجر بابسوق

الإقتصادى الشهير

\*\*\*

حين أنظر فأجد نفسى فى غمرة من الإنقباض ، وخضم من المنغصات ، أستطيع أن أقصى القلق عن نفسى ، وأن أتحوّل فى ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . وإليك الطريقة التى أتبعها :

أدلف إلى مكتبى ، وأغمض عيني ، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة لا تحمل إلا كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدري أهو « غزو المكسيك » لمؤلفه « برسكوت » أم حياة القياصرة الإثنا عشر لمؤلفة « سوتوثيوس » ثم أفتح الكتاب الذى التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حينما اتفق ... وهناك أفتح عيني وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت فى القراءة ازداد إحساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتىء يزرع تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدينة منذ قيامها تتلظى بالهنة ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ماتقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولاتكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان فما أن أنتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة وحقبه السالفة . وهناك يسعنى أن أجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه .

هذه طريقة كان ينبغى أن يفرد لها فصل بذاته . إقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يزرع تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقس مشكلاتك « التافهة » إليها بمقياس الخلود !

## كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما

\*\*\*

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمري ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حدثتى ، طويلا مفرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا . وكنت خليقا بأن أمنى فى حياتى بإخفاق ذريع ، لو أننى امتثلت لما اجتاحنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا أفنا فى كل يوم من أيام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتري همى على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلدى — وكانت مدرسة فى إحدى المدارس — فقالت لى يوما : « يابنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعف بنيتك ، ونحافتك ، فلا سبيل إلى تلافياها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علاتها ، وانسها » .

ولما كان والدتى من الفقر بحيث عجزا عن إرسالى إلى الجامعة ، فقد تحتم على أن أشق بنفسى طريقى إلى التعليم العالى ، فعمدتُ إلى إصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعثتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سمنا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن ألتحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « انديانا » وكنت أرتدى فى الكلية

قميصا بُنى اللون صنعته لى والدتى (ولاشك أنها اختارت اللون البنى حتى لا يظهر فيه ما يقع عليه من غبار !). وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم على ، ولا كان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ، بل كان يوشك فى كل خطوة أخطوها أن يطير فى الهواء ، وعاقنى حياى وإحساسى بفوضى هندامى عن الإختلاط بالطلبة ، فكنت أمكث فى غرفتى وأكب على الإستذكار . ولعل أقوى الرغبات جميعا التى روادتنى فى ذلك الحين هى رغبتى فى شراء ثياب تنسجم على جسمى .. ثياب لا أخجل من الظهور بها أمام أقرانى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى أربعة حوادث ساعدتنى على محو القلق ومركب النقص ، ومدّنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبدّل حياى تبديلا ، وإليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

أولا — عقب مضى ثمانية أسابيع على إلتحاق بالكلية . أديت امتحانا كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس فى المدارس الريفية العامة .

ثانيا — تعاقدت معى مدرسة ريفية فى قرية « هابى هولو » على التدريس فيها لقاء مرتب دولاران فى اليوم . فبث فى هذا الحادث إحساسا بأن هناك مَنْ يثق بى ويعتمد على ! .

ثالثا — بمجرد أن حصلت على أول مرتب ابتعت ثيابا جديدة أنيقة . ولو أن أحدا اليوم نقدنى مليون دولار لما أثار فى ذلك مثل الفرحة التى تملكتنى حين ارتديت أول بدلة جديدة رغم أنها لم تكلفنى سوى بضعة دولارات .

رابعا — حدثت نقطة التحول الحقيقية فى حياى فى قاعة بلدية « برتنام » بولاية انديانا . فقد حضتنى أمى على أن أتقدم إلى مسابقة فى الخطابة العامة تجرى فى قاعة البلدية . وهالتنى هذه الفكرة وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة

شخص واحد فضلا عن حشد من الناس . ولكن إيمان أمى بى لم يكن يعرف حدودا . فشجعتنى ثقتها بى على التقدم إلى المسابقة ، وتخّيرت موضوعا لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماى للخوض فيه وهو « الفنون الجميلة والحرّة فى أمريكا » والحق أقول أننى حين عكفت على إعداد الخطبة لم أكن أعرف ما هى « الفنون الحرّة » .

ولكن هذا لم يهمنى كثيرا . لثقتى من أن أكثر المستمعين لا يعرفونها مثلى ! وحفظت خطبتى المنمقة عن ظهر قلب ، وألقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار : كنت معترضا أن أكون عند حسن ظن أمى . وأن أودع خطاى فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقد رحبت بالجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث فقد تعالّى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بى وسخروا منى ، ربتوا على ظهورهم وقالوا : « لقد كنا على ثقة من فوزك يا المر » وأحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مذرارا .

وإذ أرجع بالفكر إلى الماضى ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياى . فقد وهبى مركزا أدبيا لم أحلم به ، ووهبى أكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والأهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، وكنت أقسم وقتى بالعدل والقسطاس بين الدراسة والتدريس .. ولكى أسدد نفقات تعليمى فى جامعة « ديبو » التى إلتحقت بها بعدئذ ، عمدت إلى الإشتغال تارة « جرسونا » فى مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف إلى الإشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفي عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال في التاسعة عشرة من عمري ، ألقى ثمانية عشر خطاباً أحث الناس فيها على انتخاب وليم جيننجز بريان رئيساً للجمهورية وكأنا أثارت دعايتي السياسة لوليم بريان الرغبة في نفسى إلى نزول المعتك السياسي ، فلما التحقت بجامعة دييو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولي على درجة البكالوريوس من جامعة دييو . قصدت إلى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكتباً للمحاماة في مدينة « لوتون » وخدمت في مجلس الشيوخ التابع لولاية أو كلاهوما أربعة أعوام وفي سن الخمسين ، حققت الأمل الذي داعبني عمراً بأكمله ، إذ انتخبتُ عضواً بمجلس الشيوخ الأمريكي عن ولاية أوكلاهوما . ومازلت أتبوأ ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذي ضمت فيه مدينة أوكلاهوما إلى أراضي الهندو وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — أي منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمقراطي الذي شرفني بترشيحي أولاً لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانياً لعضوية الكونجرس . وأخيراً لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكي .

ولست أسرد هذه القصة مباهة بما صنعت فالذي صنعت لا يهم أحداً وإنما أسردها مؤملاً أن يجد فيها غلاماً مغموراً حافزاً وملهماً يث فيه الشجاعة ، ويدعوه إلى الإقدام ، ويخلصه من القلق والخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذي أوشك أن يحطم حياتي في تلك الأيام الخالية ، التي كنت فيها أرتدى بدلة ألي ، وأنتعل حذاءه ! .

تعقيب : من طريف ما يُذكر أن المر توماس ، الذي كان يججل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالإجماع على أنه أكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة وأحكمهم هنداماً .

## عشت في جنة الله

بقلم ر . ن . س . بودلي

مؤلف كتابي « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »

وأربعة عشر كتاباً أخرى

\*\*\*

في عام ١٩١٨ وليت ظهري العالم الذي عرفته طيلة حياتي ، ويمت شطر إفريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب في الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام ، أتقنت خلالها لغة البدو ، وكنت أرتدى زيهم ، وأكل من طعامهم ، وأتخذ مظاهرهم في الحياة وغدوت مثلهم أمتلك أغناماً وأنا كما ينامون في الخيام ، وقد تعمقت في دراسة الإسلام ، حتى أننى ألقتُ كتاباً عن محمد ( ﷺ ) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرجل من أمتع سنى حياتي وأحفلها بالسلام ، والإطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق . فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش في أمان ، وأخذ الحياة مأخذاً سهلاً هيناً . فهم لا يتعجلون أمراً ، ولا يلحقون بأنفسهم بين برائن الهمّ قلقاً على أمر . انهم يؤمنون بأن « ما قدر يكون » ، وأن الفرد منهم « لن يصيبه إلا ما كتب الله له » . وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي ، كلا ؟ .

(١) The « Wind in the Sahara » — R.V.C, Bodly.

ودعنى أضرب لك مثلاً لما أعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ، ورمت بها وادى « الرون » فى فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كأن شعر رأسى يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر وأحسست من فرط القيظ كأننى مدفوع إلى الجنون ولكن العرب لم يشكوا إطلاقاً فقد هزوا أكتافهم ، وقالوا كلمتهم الماثورة « قضاء مكتوب » .

لكنهم ما أن مرت العاصفة ، حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير فذبحو صغار الخراف قبل أن يودى القيظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله فى صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشئ الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شئ » ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فإن لدينا نحو أربعين فى المائة من ماشيتنا ، وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » . وثمة حادثة أخرى .. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الإطارات ، وكان السائق قد نسى استحضر إطار احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهَم ، وسألت صحبى من الأعراب « ماذا وعسى أن نفعل ؟ » فذكرونى بأن الإندفاع إلى الغضب لن يجدى قليلا ، بل هو خليك أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث اطارات ليس إلا ، ولكنها مالبث أن كفت عن السير وعلمت أن البنزين قد نفذ . وهناك أيضا لم تثر ثائرة أحد من رفاق الاعراب . ولافارقهم هدوءهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء !

قد أقنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرحل ، أن المتلثين ، ومرضى النفوس ، والسكّين . الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا . ما هم إلا ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها

إننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هناك فى ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون من الناس يهزءون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من إمتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدرى ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فانى اذ أعود بذاكراتى إلى الوراء ... وأستعرض حياتى ، أرى جليا أنها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها ، ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما أستطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم « قَدَر » أو « قِسْمَة » أو قضاء الله ، وسَمِّه أنت ماشئت .

وخلصة القول أننى بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتى الصحراء ، مازلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل الحوادث التى لاحيلة لى فيها بالهدوء والامتنال ، والسكينة ، ولقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئه أعصابى أكثر مما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير !

المؤلف : ولست ألزمك — أيها القارئ — أن تكون جبريا مؤمنا بالقضاء والقدر ، ولكن : ألا ترى من الأفضل أنه حين تتجاح حياتنا عاصفة هو جاء لانستطيع لها دفعا ، أن نمثل لما ليس منه بد ؟

## كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم

بقلم دوروثي ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فإننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد ذقت ذل الحاجة ، وماء الكفاح وألم القلق ، وإذا أنظر اليوم إلى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال ملىء بالقتلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى ! ولكنى برغم ذلك كله ، لا أرثى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أذبر من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن أغتتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فإننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملوء بالآلم حتى الثمالة أما لىداتى فقد ارتشفن ما علا الكأس من حَبَب ، ولم يصلن قط إلى القرار .. ومن ثم فأنا أعلم ما لا يعلمن ، وأرى ما لا يرين ، فأنك تجد أقرب النساء إلى فهم الحياة وأدراك حقائقها ، وارتياذ آفاقها ، امرأة اقرحت الدموع عينها ، والتهم الأسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لا تيسر لامرأة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم فى حدود اليوم دون أن أفترض المتاعب فى الغد الذى أجهله . وتعلمت ألا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وأن أتكلف المرح على الدوام . فهناك أشياء عليك حيالها إما أن تبكى وإما أن تضحك ، فإذا وسع

المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين براثن « المسعها » فلن يكون هناك شئ يؤذيها أو ينال منها . أننى لا أحزن على ماسلف من حياتى الحافلة بالمتاعب والصعاب ، لأننى عرفت من خلال هذه الحياة .. ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل ثمن .

في حينة أليما مريرا . بل لقد بلغت لي « الوسوسة » إلى حد أنني كلما خطر لي أن أبتاع بدلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسي : « أينبغي لي أن أنفق المال في شراء بدلة لن أعيش حتى ارتديها ؟ ! » .

على أنني اليوم سعيد بما عراني من تحسن ملموس ، ففي خلال الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسي من الموت ؟ باستهزاء من غفلتي وسذاجتي ، كنت أقول لنفسي كلما داهمني القلق ، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملكنتني « اسمع يا برسي : لقد مضى عليك عشرون عاما وأنت تموت في غرفتك ، المرة تلو المرة من مرض خطير مثله . وها أنت أحسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت أخيرا إحدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكي تضحك ملع شديقك من ذلك الشخص « المغفل » الساذج الذي كنته فيما مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية في الوقت ذاته .. ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما بإياه حتى الآن ! .

كنت واحداً من أكبر المغفلين ؟

بقلم برسي هو ايتج

مدير شركة « ديل كارنيجي » بنيويورك

لقد ميت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان ألي يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الإتصال بالأطباء والمرضين . وقد ألممت من خلال أحاديثي مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضي في أحاديث الأمراض أصبت بداء « الوسوسة » فكنت إذا قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم ألبث أن أحس بآلامه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التي نقطنها في ولاية « ماساشوستش » وكنت في ذلك الوقت أعاون في الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل في مخيلتي أعراض المرض التي أعرفها ، وأرسلت أستاذي الطبيب ، فلما انتهى من فحصي قال : « نعم يا برسي ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفف هذا بعض العناء الذي كنت استشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق في تلك الليلة . وفي اليوم التالي استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية !! .

لقد كنت أتخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم أدعى أنني مصاب به . مثال أنني « تخصصت » في الخوف من « السل » ، و « السرطان » وكنت لا أفأ أتخيل أنني مصاب بهما ! .

ويسعني الآن أن اضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحك منه الآن كان

## احتفظت بطريق « التهمين » مفتوحا

بقلم : جين أوتري

النجم السينمائي ، والمغنى المعروف

أحسب أن معظم القلق مُنصبّ على مشكلات الأسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظي أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التي نشأتها ، ومن ثم فهي تتفق معي في معظم آرائى ونظراتى إلى الحياة . أما المشكلات ، فقد أستعنت في حلها بطريقتين :

الأولى : أننى أتبع طريقة الجملة لا القطاعى في معالجة مسائل المالية ، فإذا استدنت مثلا ، سدّدت دينى « جملة » حتى لا يبقى ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية : أننى تشبّهت بالعسكريين في ابقاء طريق التهمين مفتوحا على الدوام ، وبأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد أصيبت الأرض التي نعول عليها في معاشنا بالجفاف ، وعز علينا أن نجد لقمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت أن أبحث عن موردٍ ثابتٍ للرزق ، والتحققت بعمل في إحدى محطات السكك الحديدية كنت أتقاضى منه ١٥٠ دولارا في الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، في تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عيني أن المبلغ الذى أتقاضاه من محطة السكك الحديدية . أمان لى من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم أتخل عنه حتى رسخت قدمى في عمل أفضل منه . مثال ذلك أننى عندما كنت أشتغل في محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ،

دلف إلى فناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل بريقة . وتصادف أن سمعنى الرجل الغريب وأنا أعزف على « الجيتار » وأنشد أغانى رعاة البقر ، فأثنى على أدائى ، وأبدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى أن أمامى مستقبلا باهرا فى السينما ومحطات الإذاعة . ثم لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست أنفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهير . ولكنى بدلا من أن أندفع إلى نيويورك ، وأتخلّى عن عملى دفعة واحدة ، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأننى لم أخسر شيئا إن أنا رحلت إلى نيويورك . وكان لدى تصريح مجانى يبيح لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت إلى نيويورك ، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولا وعرضا دون أن أوفق إلى عمل . وكنت خليقا بأن ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود إليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لاتزيد عن تسعين يوما . ومن ثم عُدت أدراجى إلى أوكلاهوما حيث مقر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين ادخرت خلالهما شيئا من المال ثم عدت إلى نيويورك أجرب حظى من جديد . وفى هذه المرة حصلت على عمل . ففى ذات يوم ، بينما أنا أنتظر فى أحد استديوهات الإذاعة ، لأقابل المدير ، إذ خطر لى أن أقطع الوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم بإحدى أغنياتى المفضلة ، وهى « جاني .. إنى أحلم بليالينا الخوالى » وبينما أنا أغنى إذا بمؤلف هذه الأغنية « نات شيلد كروت » يدلف إلى الغرفة . وطبيعى أنه سرّ إذ رآنى أترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وأرسلنى بها إلى شركة فيكتوريا للتسجيل ، وهناك أجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عُدت أدراجى إلى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة أشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، أن كتبت بالإشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى



ذات الشعر الفضى ، وأذاعت الأغنية من محطة الإذاعة في « تلسا » ، فإذا بي في اليوم التالي ، أتلقي خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب إلى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتي ، وأفلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لي عدة « أسطوانات » لقاء خمسين دولارا لكل « أسطوانة » وأخيرا وفقت إلى الاتفاق مع إحدى محطات الإذاعة بشيكاغو على أن أغني لحسابها أغاني رعاة البقر ، لقاء أربعين دولارا في الأسبوع .

وبعد أن أمضيت أربع سنوات في خدمة تلك المحطة رفع راتبي الأسبوعي إلى تسعين دولارا ووسعني فضلا عن هذا ، أن أجمع مبلغ ثلاثمائة دولارا ، نظير اشتراكى في بعض البرامج المسرحية ، ثم في عام ١٩٣٤ . تفتحت لي آفاق الحياة على رحبها فقد تألفت لجنة في هوليوود مهمتها إعادة النظر فيما تخرجه هوليوود من روايات سينمائية ، واقترحت اللجنة أن تكثر هوليوود من روايات رعاة البقر : وتلفت مخرجو هوليوود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى أغاني رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشاءت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا في شركة أفلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره على ، وكان ذلك بداية إشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى في التمثيل كل ما توقعت ، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنويا ، يضاف إليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة في كل رواية من رواياتى ! .

عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت أشد لحظات حياتى مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاربا من الباب الخلفى للدار وكنت قبل إثنى عشرة سنة من ذلك التاريخ . أحسب أننى أتربع على قمة العلم . فقد بعث إحدى رواياتى وعنوانها « غرب البرج المائى » West Of Water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخيم ، مكنتنى من أن أقضى مع عائلتى سنتين متجولين في أوروبا كما يفعل أصحاب الملايين .

وأمضيت ستة أشهر في باريس كتبت خلالها رواية سينمائية أخرى عنوانها « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » وأخرجها ، فكانت أولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت على عروض سخية لكى أبقى في هوليوود وأنفرغ للتأليف السينمائى لحساب « أفلام ويل روجرز » ولكننى لم أقبل ، وقفلت عائدا إلى نيويورك . وهناك بدأت متاعبى فقد حطرت لى أن لى مواهب كامنة لم أحاول الاستفادة منها ، وخيل لى أننى « رجل أعمال » بارع قدير دون أن أدري ! وحدثنى بعض معارفى أن « جاكوب آستور » قد كسب ملايين الدولارات من الإتجار بالأراضى في نيويورك . ومن هو آستور هذا ؟ إنه ليس أكثر من مهاجر شريد تشوب لفته الإنجليزية لكنه أجنبية ! فإذا كان الأجنبى الشريد وسعه أن يكسب الملايين فلماذا لايسعنى أنا ؟! ومن ثم عولت على أن أكون ثريا أمثل ! .

وكنت — على جهلى — مقداماً . فخطر لى ، لكى أبدأ مشروعائى المالية الضخمة ، أن أرهن منزلى ، ففعلت واشترت أراضى البناء فى « فورست هيلز » ، واعتزمت أن أحتفظ بها حتى يدب العمران فى تلك الأنحاء . ويرتفع سعر أراضيها ، فأبيعها .. نعم .. أنا الذى لم يبيع فى حياته شبرا واحدا من الأرض ! .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتنى كما تزعزع العاصمة الهوجاء غصنا طرياً ! وكان لزاما على أن أنفق شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التى أقتنيتها ، فضلا عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلى ، واجتاحنى القلق ، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعبثا كانت محاولاتي فإننى لم أستطيع أن أبيع شيئا من مؤلفاتي ، فقد فشلت الرواية التى كتبتها فى تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الزواج وأحسست بالحاجة إلى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع أن أحصل على المال فى مقابله سوى « الآلة الكاتبة وأغطية ذهبية لبعض أسناني .

وثقل على القلق حتى حرمنى النوم ، وكثيرا ماكنت أستيقظ فى هذه الليلة ، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمى ساعات طويلة لعل أشعر بالإعياء فأستطيع النوم . وعبثا كانت محاولتى ! فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التى علقت عليها أحلامي واستولى المصرف الذى رهننت منزلى لديه على المنزل ، وأوفد إلى العمدة ليطرذنى وعائلتى منه إلى عرض الطريق ! ووسعنى بطريقة ما ، أن أحصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها « شقة » متواضعة ، انتقلنا إليها فى آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣ وهناك جلست على إحدى الحقائق أتلقت حولى .. فرن فى أذنى قول كثيرا ما رددته أمى على مسمعى « لاتبك على اللبن المراق » ولكن ما أرى — فى حالتى هذه — لم يكن لبنا ، بل كان دما ! .

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطرى ، فى جلستى تلك . قلت لنفسى : « ها أنت قد غصت إلى القاع ، ونجوت ، لم يبق إذن إلا أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من القاع »

وظللت أفكر فى الأشياء التى سلمت من الرهن أو الضياع ، فرأيت أننى مازلت أملك صحتى ، وأصدقائى فعولت أن على أن أبدأ من جديد ، ولا أبكى على الماضى . وحولت طاقة النشاط التى كنت أبدوها بالقلق ، إلى العمل المجدى ، وإنى اليوم لشاكر لله ما ابتلانى به من نوازل فقد أولتني قوة ، واحتمالاً ، وثقة ، وحين يتسلل إلى القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى فى الوقت الذى غصت فيه إلى القاع ونجوت .

**إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي**

**مع تحيات : MICO MARK**

**Mico\_maher@hotmail.com**

## كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميللر

مؤلف كتاب « ألق نظرة على نفسك »

اكتشفت منذ سنوات أنني لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وإنما بتحويل إتجاهي الذهني إلى أسبابه ودواعيه فما يسبب لي القلق ليس شيئاً غريباً عني ، وإنما هو بداخل نفسي وقد وجدت بمضي الزمن . أن تعاقب الليل والنهار كفيل ، من تلقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسي ألا أفكر في مشكلة تطرأ لي وتستحثني على القلق ، حتى ينقضي عليها أسبوع ، وبديهي أنني لا أستطيع أن أكف عن التفكير في مشكلتي مدى أسبوع ، ولكنني على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيري كله حتى يمر الأسبوع . وهناك إما أن أجد المشكلة قد حُلّت من تلقاء نفسها ، وإما أن أكون قد غيّرت إتجاهي الذهني بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقني ! .

وقد ساعدتني على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم أويسلر » الرجل الذي لم يكن فذاً في الطب وحده ! بل كان عبقرياً في « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت في إحدى عباراته حافزاً قوياً على طرد القلق : قال سير وليم في مائدة عشاء أقيمت لتكريمه : « إنني أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها ، وهي تقضي بأن أتفرغ في يومي هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه » .

وفي إبان كفاحي ضد القلق ، اتخذت شعاراً ، عبارة كان يرددها بنبغاء حدثني ألي بقصته ، كان هذا البيغاء موضوعاً في قفص معلق في داخل نوادي الصيد في بنسلفانيا ، فإذا توافد الأعضاء على باب النادي ، إنطلق البيغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » ولقد وجدت أنني متى أخذت مشكلاتي كل مشكلة بدورها ، أجداني هذا راحة وصفاء ذهنياً ، ومقدرة على الحسم والفصل .

## كيف عاش « جون روكفلر »

سنوات فوق عمره

جمع جون روكفلر « الأب » أول مليون من ثروته وهو في الثالثة من عمره ، وفي الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة لإحتكار عرّفها العالم وهي « شركة استاندارد أويل » فماذا صنع في سن الثالثة والخمسين ؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذي حطّم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالذئبية » — على حد قول « جون وينكلر » . أحد كُتّاب سيرته

لقد أصيب في هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق في حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « قد بلغت حالته الصحية حداً بالغاً من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولا شيء سواه » وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبي . وكان منظره في الصلح غاية في القبح ، حتى أنه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكفلر في شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين — السن التي تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنت قامته ، وناءت رجلاه بحمله . .

كان روكفلر في تلك السن ، أغنى رجل في العالم ، وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار في الأسبوع ، ومع هذا فإن ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين في الأسبوع ، فقد كان يعيش — كما أسلفنا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر الباهت ولم ينقذه من الموت في تلك السن إلا الرعاية الطبية التي بذل في سبيلها الأموال الطائلة . فما الذى وصل بروكفلر إلى تلك الحال ؟ القلق .. والصدمات .. والضغط المتواصل على أعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شئ يلهب حماسه ، ويث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو في مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان إذ ذاك يلقي بقبعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، أما إذا سمع نبأ خسارة حاقت به ، فإنه يمضى في التو واللحظة ! .

حدث مرة أن شحن ما قيمته أربعون ألف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون أن يؤمن عليها ، في حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا ، وفي الليلة التي أبحرت فيها السفينة التي تحمل الغلال ، هبت عاصفة عايتة على بحيرة « يرى » — إحدى البحيرات العظمى — فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكة « جورج جاردنر » إلى المكتب في الصباح التالي ، وجده يزرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بريك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر إلى شركة التأمين . ودفع المبلغ ، فلما عاد إلى روكفلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده أسوأ حالا مما تركه . ذلك أنه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت إلى وجهتها سالمة ، فحز في نفسه أنه بدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين هباء ! .

ولقد مرض روكفلر في ذلك اليوم ، وقصد توا إلى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكفلر يربح في ذلك الوقت نصف مليون دولار في السنة ! .

ولم يكن روكفلر يجد وقتا للهو أو للترفيه . حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار — بالإشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه في أوقات الفراغ — فلما علم روكفلر بهذا النبأ كاد يصعق — ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت — وهو وقت عطلة — ! مكبا على العمل في المكتب فتوسل إليه قائلا : « بريك ياجون دعك من العمل الآن ، وهيا معي إلى نزهة بحرية على ظهر اليخت . إن هذه النزهة ستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. إنك أعظم مسرف مثلاف عرفته في حياتي ! إن مركز المالى يتزعزع ، وكذلك مركزى . فإن أنت دأبت على هذه الحال فسيتبى الأمر إلى إنهيار شركتنا لأننى لن أذهب معك إلى نزهة ، ولأريد أن أرى هذا « اليخت » الذى « ابتعته » وانصرف إلى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل ! .

لم يعرف جون روكفلر ، طوال حياته ، المرح ولا الدعابة ، وقد أثر عنه بأنه قال يوما : « لم أكن أتوسد فراشى ليلة قبل أن أذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتا ! » .

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه في خوف منه مقيم ، ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم ، كان يخاف أن يكشفوا في أحاديثهم — خارج العمل — أسرار العمل فيفيد منها منافسوه ! .

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهاج على جوانب بركان « فيتروف » ، إذا بعالمه الذى بناه لنفسه ينهار فجأة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات في الصحف ، تفيض بالسخط والنقمة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد أويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدته نفسه بمنافسته ! .

لقد مقته عمال حقول البترول في بنسلفانيا أكثر مما مقتوا إنسانا آخر في الوجود ، وَوَدَّ كثيرون منهم لو استطاعوا أن يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدونه إلى فرع شجرة ، ويتركون جسمه مدلى في الهواء عبة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطابات السباب والتهديد ، حتى أنه استأجر حراسا أشداء وكُلَّ إليهم المحافظة على حياته . وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فإنه لم يقوَ على احتمال القلق والمقت معا . وأخذت صحته تنهار . وداخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض — ذلك العدو الجديد الذى أتاه من داخل نفسه ! — وقد حاول في مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتابع نوباته وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير في أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم ، وتساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة ، تحالفت ضده فلم يستطيع إنكارها .

وخير الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختر اعتزال العمل ، ولكن .. بعد أن حطمت المطامع ، والخاوف ، والقلق ، وحين قابلته في ذلك الوقت « ايدا تاريل » أشهر كاتبات التراجم والسير الأمريكيات ، صدمت لمراه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا إلى هذا الحد فقد كان أصغر من الجنرال ماك أثر حين أعقل في الفلبين ! ولكنه كان مهتما ، محطما حتى ان « ايدا تاريل » امتلأت شفقة عليه ، وكان في ذلك من التناقض ما فيه ، فقد كانت « ايدا » في ذلك الوقت ، عاكفة على إتمام كتابها الذى تصب فيه جام نقيتها على شركة ستاندارد أويل ! .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه بإتباع ثلاث

قواعد .. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته . وإليك هذه القواعد الثلاثة :

١ — تجنب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .

٢ — استرخ وتنزه ما أمكن في الهواء الطلق .

٣ — قلل من غذائك ، وانفض عن المائدة وأنت تشعر بالجوع .

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل ، وتعلم لعب « الجولف » وهوى الزراعة وأخذ يمضى الوقت في التودد إلى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الأغاني ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد أخذ يفكر في غيره من الناس ، وكف لأول مرة عن التفكير في كيفية الحصول على المال ، وجعل يتساءل : كيف هذا المال الذى جمعه أن يهيب السعادة للإنسانية ؟ !

وما لبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملاينه ! ولم يكن هذا يسيرا في مبدأ الأمر ، فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ، ثار رجال الدين في طول البلاد وعرضها ، وأرادوا رد هذا المال لأنه مستنزف من دماء البشر ! ولكن روكفلر دأب على الإعطاء . وتناهى إلى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشيجان . اضطرت إلى اغلاق أبوابها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجبتها ، وصب فيها الملايين صبا فشيء مبنى لها جديدا ، ووسّعها ، وزينها ، فأصبحت واحدة من أشهر الجامعات في العالم تلك هى جامعة شيكاغو .

وأراد روكفلر أن يسدى المعونة إلى الزوج ، فوهبهم المال الذى مكّنهم من إنشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجي » وساهم في محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكلستوما : « إن دواء قيمته خمسون سنتا ( أى نحو عشرين قرشا ) كفيل بانقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب . ولكن أين لنا هذه الخمسون سنتا ؟ ! » فسرعان ما تبرع

روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل أنه ذهب إلى أبعد من هذا .. أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة — مؤسسة روكفلر — لتحارب الجهل والمرض فى أصقاع الدنيا كافة .

وإننى لأتحدث عن هذه الأعمال الإنسانية الجليلة وشعور الإمتنان يعمر قلبى . فمن يدري ؟ لعلى أدين بحياتى يوما لمؤسسة روكفلر ؟ فإنى لأذكر جيدا عام ١٩٣٢ ، حين اكتسح الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا . وقد ذهبنا حينئذ إلى « مدرسة روكفلر الطبية » فى بكين ، حيث حصنّا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفریق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سَمًا إلى مرتبة مؤسسة روكفلر . أنها شئٌ فريد . كان روكفلر يدرك أن العالم تجتاحه موجة مباركة من الاستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية المجدية ، والرغبة الجامحة فى محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة . ولكن المال كان يعوز حاملى لواء هذه الموجة المباركة فى أنحاء الأرض . ومن ثم اعتزم أن يظاهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا بإحتكارهم ، كدأبة فى أعماله التجارية ! وإنما يمدّهم بالمال الذى يحتاجونه .

وها أنا وأنت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التى حقّقها « البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التى ساعدت أمواله على استكشافها . وأنتك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى أطفالك شر الحُمى الشوكية ، ذلك الداء الويل الذى كان يقتل أربعة من كل خمسة يصابون به . وتحمد له الجهود المبذولة الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والإنفلونزا ، والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التى مازال العالم يعانيها .

وماذا عن روكفلر نفسه ؟ أترأه حين تخلى عن المال عاوده السلام ، والأمان ، والإطمئنان ؟ . لقد كتب « الآن نيفينز » يقول : « إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ، ما برح محزونا مرتاعا للنقمة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل فالعالم ولاشك مخطئ فى إعتقاده » ! .

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام مِلَع جفنيه فى الليلة التى سمع فيها بأكبر هزيمة إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل ، قد تحولت إلى شركة إحتكار . الأمر الذى يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوة أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات إلى أن خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضى « كينسون مارتن لانديس » بالحكم خشى محامو الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذى وصل اليه روكفلر واتصل به أحد المحامين فى تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى إليه ما انتهت إليه القضية مهوّنا عليه الأمر بقدر ما يستطيع ، وأخيرا قال له : « وكل أملى ألا ترتاع لهذه النتيجة ، وألا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر يقول : « لاتقلق بالك على يا مستر جونسون ، فإننى أعتزم أن أنام مِلَع جفنى هذه الليلة ، طاب مساؤك » ! .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجده ، كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت فى سن الثالثة والخمسين . ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين .

## مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية

## أنقذ زوجي من الفشل

بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن أضع اسمي كاملاً على هذه القصة ولكنها — كما سوف ترى — قصة شخصية إلى حد يوجب أن يظل اسمي في طي الكتمان ، وإن كان « في وسع ديل كارنيجي » أن يقسم على صحتها ، فقد حدثته بها قبل إثنتي عشرة سنة .

عقب تخرجي في الجامعة ، حصلت على عمل بإحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضى على التحاق بالعمل خمس سنوات أرسلتني إدارة المؤسسة عبر الأطلنطي لأمثلها في الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجمل وألطف فتاة صادفتها في حياتي .. ولشد ما كانت فجيعتي حين انجلى « شهر العسل » عن خيبة مريّة لنا كليتنا — ولزوجتي على الخصوص فما كدنا نصل إلى جزيرة « هاواي » حتى كانت الحيرة قد أمضت زوجتي ، لدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة إلى أمريكا ، وأن تصارح لداتها ومعارفها ، في غير خجل بأنها فشلت في أمتع مغامرات العمر ! .

وعشنا في الشرق سنتين حافلتين بالشقاء . بلغت بي التعاسة حداً فكرت معه في الانتحار أكثر من مرة ثم في ذات يوم وقعت على كتاب غير مجرى حياتي تماماً .

فقد كنت منذ حدثتي ، من هواة الكتب ، وفي ذات ليلة كنت أزور أحد أصدقائي الأمريكيين ، حين رأيت في مكتبته الأنيفة كتاباً عنوانه « الزواج المثالي »

تأليف الدكتور فان دي فيلد <sup>(١)</sup> ، ولاح لي كأن العنوان على كثير من المبالغة ، أو التفاؤل على الأقل ولكنني بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقينته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناول في صراحة بعيدة ، في الوقت نفسه عن الإبتزال والمجون .

ولو أن أحداً ، من حدثته نفسه أن ينصح لي بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائي ! فلقد بلغت حداً من المعرفة يمكنني أن أضع كتاباً ! ولكن الشقاء الذي يسرّبل حياتي الزوجية ، دفعني دفعا إلى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت أطراف شجاعتي ، وسألت صاحبي أن يعيرني الكتاب أيّاماً .

وإني لأقرر مخلصاً أن مطالعتي هذا الكتاب كانت حدثاً جَللاً من أحداث حياتي . وقرأته زوجتي كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجنا الفاشل الخائب إلى رفقة سعيدة مباركة .

ولو أنني أمتلك مليون ريال لاشترت حقوق نشر هذا الكتاب ، ووزعت نسخه مجاناً بالآلاف على الشباب والشابات الراغبين في الزواج .

ولقد قرأت مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم النفساني المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هي بغير منازع أقوى مقومات الحياة ، وإليها يرجع معظم الشقاء الذي يعانيه البشر رجالاً ونساء » .

وإذا لم ينطوي قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوي على معظم الحق .

Van de, « Ideal Marriage..

(١)

وقد نشرت مكتبة الحانجي هذا الكتاب .

وأن شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء ، فاقراً كتاب « خطأ الزواج ؟ » لمؤلفيه الدكتور « ج ف . هاملتون » ، وكينيث ماكجون «<sup>(١)</sup>» فقد أمضى الدكتور هاملتون أربع سنوات يبحث في أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التي لا تقبل الشك أن مَرَدَّ الخيبة في الزواج إلى عدم التوافق الجنسي ! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسي بين الزوجين » .

وأنا أعلم أن ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . أعلم هذا من التجربة المريرة التي مررت بها ! .

\*\*\*

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، أقترح عليك أن تعيد قراءته مرة أخرى ، وأن تضع خطأً تحت المبادئ والقواعد التي ترى أنها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادئ واستخدمها واعلم أخيراً أن هذا ليس كتاباً للتسلية وقتل الوقت وإنما هو مرشد عمل مهمته تسديد خطاك في طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

\*\*\*

(١) De. J. V. Hamilton and Kenneth Mac Gowan, « What is with marriage...»

وقد نشرت مكتبة الخانجي هذا الكتاب .

## فهرس الكتاب

صفحة	
٣	مقدمة الطبعة السادسة عشر .....
٥	لمحات من حياة كارنيجي .....
١٢	مقدمة المغرب .....
١٧	كيف كتب هذا الكتاب — ولماذا .....

### الجزء الأول

#### حقائق أساسية ينبغي أن تعرفها

٢٤	الفصل الأول : عش في حدود يومك .....
٣٨	الفصل الثاني : وصفة سحرية لتبديد القلق .....
٤٦	الفصل الثالث : ماذا يصيبك من القلق .....

### الجزء الثاني

#### الطرق الأساسية لتحليل القلق

٦١	الفصل الرابع : كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها .....
	الفصل الخامس : كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك .....
٧٠	تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب .....
٧٧	

### الجزء الثالث

#### كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

٨١	الفصل السادس : كيف تطرد القلق من ذهنك .....
----	---



## صفحة

- الفصل السابع : لا تدع الهوام تغلبك على أمرك ..... ٩٢
- الفصل الثامن : استعن بالاحصاءات على طرد القلق ..... ١٠١
- الفصل التاسع : ارض بما ليس منه بد ..... ١٠٩
- الفصل العاشر : أجعل للقلق حداً أقصى ..... ١٢٢
- الفصل الحادى عشر : لا تحاول أن تنشر النشارة ... ١٣١

## الجزء الرابع

سبع طرق لخلق اتجاه ذهنى يجلب لك  
الطمأنينة والسعادة

- الفصل الثانى عشر : حياتك من صنع أفكارك ..... ١٤٠
- الفصل الثالث عشر : الثمن الباهظ للقصاص ..... ١٥٨
- الفصل الرابع عشر : لا تنتظر الشكر من أحد ..... ١٦٩
- الفصل الخامس عشر : هل تستبدل مليون ريال بما تملك ؟ ١٧٥
- الفصل السادس عشر : أنت نسيج وحدك ..... ١٨٤
- الفصل السابع عشر : أصنع من الليمونة المملحة شراباً حلواً ..... ١٩٢
- الفصل الثامن عشر : كيف تبرأ من السوداء فى أسبوعين ..... ٢٠١

## الجزء الخامس

## القاعدة الذهبية لقهر القلق

- الفصل التاسع عشر : كيف قهر أى وأمى القلق . ٢١٧

## الجزء السادس

## كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

## صفحة

- الفصل العشرون : بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك ..... ٢٣٥
- الفصل الحادى والعشرون : كن عصياً على النقد ... ٢٣٩
- الفصل الثانى والعشرون : حماقات ارتكبتها ..... ٢٤٣

## الجزء السابع

ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك  
نشاطك وحيوتك

- الفصل الثالث والعشرون : كيف تضيف ساعة إلى ساعة يقظتك ..... ٢٤٩
- الفصل الرابع والعشرون : كيف تتخلص من التعب ..... ٢٥٤
- الفصل الخامس والعشرون : أيتها الزوجات : تجنبين التعب لتحفظن بشبابكن ..... ٢٥٩
- الفصل السادس والعشرون : التزم فى عملك هذه العادات الأربع تثق الأعياء والقلق ..... ٢٦٦
- الفصل السابع والعشرون : كيف تتخلص من السأم ..... ٢٦٩
- الفصل الثامن والعشرون : كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق ..... ٢٧٤

٣١٣	عندما طرق العملة باب بيتي : بقلم هومر كوري .....
٣١٦	كل بدوره أيها السادة : بقلم هومر ميللر .....
٣١٧	كيف عاش جون روكلفر سنوات عمره .....
	مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية أنقذ زواجي من
٣٢٤	الفشل .....

**إنتاج ( جدران المعرفة ) للعمل التطوعي**

**مع تحيات : MICO MARK**

**Mico\_maher@hotmail.com**

### الجزء الثامن

### كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

#### صفحة

٢٧٩	الفصل التاسع والعشرون : القرار الحاسم في حياتك ..
-----	---

### الجزء التاسع

### كيف تزيل متاعبك المالية

٢٨٥	الفصل الثلاثون : سبعون في المائة من القلق تسببها المتاعب المالية .....
-----	--

### الجزء العاشر

### قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق

٢٩٤	هاجمتي المصائب مجتمعة : بقلم س . ا . بلا كورد .
	استطيع أن أتحول إلى رجل سعيد : بقلم روجر
٢٩٨	بابسوق .....
٢٩٩	كيف تخلصت من مركب النقص : السناتور توماس
٣٠٣	عشت في جنة الله . بقلم ر . ن . م . بودلي .....
	كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم : بقلم دوروثي
٣٠٦	ديكس .....
٣٠٨	كنت واحدا من أكبر المغفلين : بقلم برسي هويتنج
٣١٠	احتفظت بطريق التموين مفتوحا بقلم : جين اوتري .